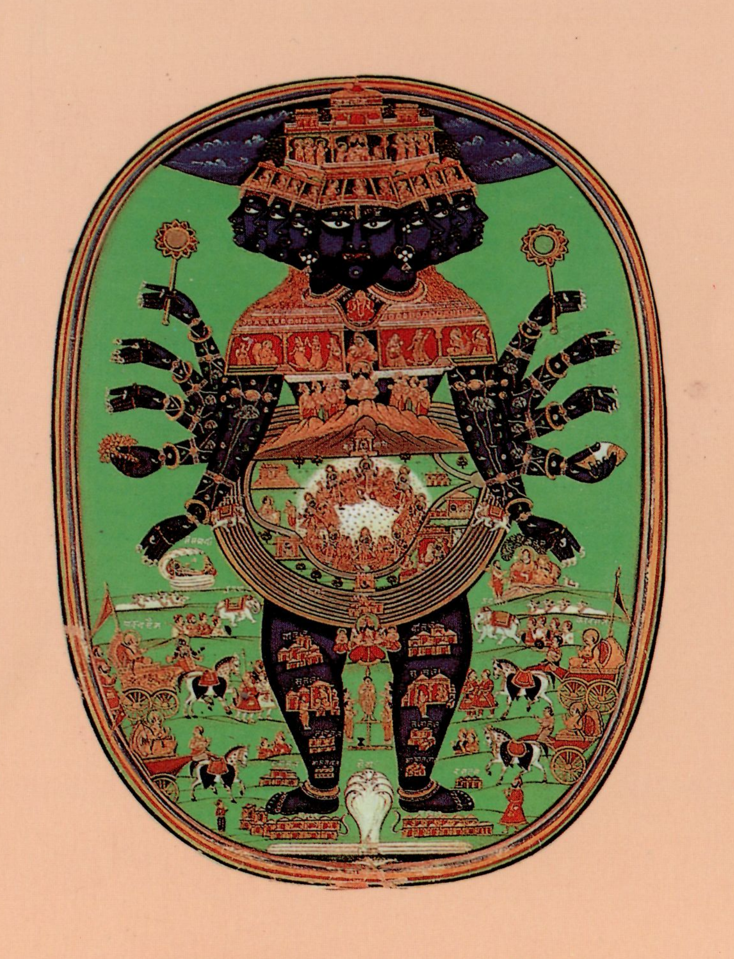
LA VÍA SECRETA DEL HÉROE

La Tradición del Guerrero Espiritual



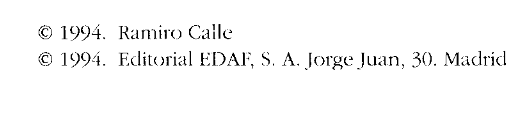
Ramiro Calle

RAMIRO CALLE

LA VÍA SECRETA DEL HÉROE

La Tradición del Guerrero Espiritual

EDAF / NUEVA ERA



Depósito legal: M. 24.874-1994
ISBN: 84-7640-859-5

PRINTED IN SPAIN IMPRESO EN ESPAÑA

Gráficas Rogar, S. A. - León, 44 - Pol. Ind. Cobo Calleja - Fuenlabrada (Madrid)

En la búsqueda de lo Incondicionado,
para Félix Gracia y Francisco de Oleza
con todo afecto.

Índice

La tradición del guerrero espiritual

TODO SER HUMANO EXPERIMENTA la insatisfacción. Es un sentimiento difuso que nos hace sentirnos incompletos, provoca displacer y nos impulsa a tratar de suturar la herida abierta que experimentamos. Cada ser humano pone su mente en diferentes objetivos para tratar de cubrir, o cuando menos esconder, ese sentimiento profundo de insatisfacción. Unos seres humanos se empeñan en la búsqueda de placer; otros en la de poder; otros en la de acumular posesiones, o perderse a sí mismos en una frenética actividad alienante, u olvidarse de sí mismos en una compulsiva colección de contactos eróticos; otros se abocan al peligroso universo de los tóxicos o se adscriben a un grupo e idolatran a su líder o se sumergen en una asfixiante rutina cotidiana. Son todos intentos por acallar el sentimiento de insatisfacción, tentativas para tratar de cubrir la laguna interior que se experimenta. Pero, en última instancia, ningún logro cotidiano puede aliviar ese sentimiento y, finalmente, sobreviene la desilusión, la frustración o una saciedad llena de amargura. La vida así carece de significado y los objetivos que propone, por mucho que uno quiera autoengañarse, no son especialmente interesantes ni sugestivos.

El buscador de otras realidades es un rastreador incansable del modo final de ser de las cosas. La vida en sí misma no es un fin, sino un medio, un instrumento de realización, una prueba para desarrollarse, un reto para acelerar la evolución de la consciencia. Su propósito es despertar; su meta es establecerse en su real naturaleza; su objetivo es esclarecer la consciencia para poder mirar con sabiduría. Su existencia

se convierte en una indagación de la última realidad, en una averiguación constante del universo paralelo que refleja ese universo de formas y una investigación incansable de lo que uno mismo es y representa. El buscador le proporciona a su vida ese significado profundo del autodesarrollo. Pone todos los medios a su alcance para ampliar sus posibilidades anímicas, mejorar su conducta, clarificar su visión, expandir su consciencia y conquistar la comprensión que reporta la adquisición de la más alta sabiduría. El buscador emprende la aventura del autodescubrimiento, se torna un peregrino de elevadas significaciones, ansía explorar en la última realidad y se afana por desarrollar su semilla de iluminación.

Hay muchas vías y muchos métodos porque cada buscador tiene su naturaleza, inclinaciones y proclividades. Hay muchas técnicas de autorrealización porque cada buscador, según su temperamento, se sentirá más integrado en una u otra. Pero hay sólo una Tradición, aunque haya muchas tradiciones. Sólo hay una Enseñanza, aunque hayan florecido muchas enseñanzas. Esa Tradición (conocida como Dharma en Oriente) es perenne, es como un río que surge de la noche de los tiempos, sin principio ni fin, y fluye en todas las épocas y latitudes. Es una corriente de consciencia despierta. Una Sabiduría de la que se han nutrido todos los grandes maestros espirituales y a su vez la han impartido a los demás. Es la energía despierta que reposa en todo ser humano como un elemento vigílico o ángulo de serenidad y a la que los yoguis indios conocen como Kundalini, Chiti o Shakti. Ese Conocimiento personal y transpersonal es la meta de todo buscador, porque él revela la última realidad. Esa última realidad sólo es aprehensible a través de la percepción pura y penetrante que resulta de una consciencia limpia y sumamente intensa. El conocimiento ordinario jamás puede aproximarse a ella. El yoga es, todo él, una técnica para facilitar un conocimiento supraconsciente que permita la captación de esa última realidad. El yoga es el método de mejoramiento más antiguo de la tierra y, por ello, el eje espiritual de Oriente y, por excelencia, la técnica más solvente de autorrealización. Sus métodos han sido utilizados por todos los sistemas soteriológicos de Oriente y aun muchos de Occidente. La mente condicionada, resultado de las infinitas acumulaciones, jamás puede penetrar la última realidad. Sólo la mente yóguica, con una nueva energía recogida cuando las acumulaciones son refrenadas, y más allá de los condicionamientos, dueña de la visión pura, puede captar la realidad final, la verdad subyacente tras la verdad aparente. Esa investigación interior es el leimotiv de todo buscador genuino. Se aboca a una radical revolución interior para poder percibir lo incondicionado. Para ello tiene que encontrar una mente nueva, no condicionada, que le permita esa penetración. La consciencia, desprovista de sus objetos, inafectada e incolora, sumamente intensificaba, libre de la esclavitud de las impresiones subliminales y los ancestrales impulsos, permite esa visión reveladora que está infinitamente más allá de lo ideacional y que con toda su carga de sabiduría logra que la existencia se revele tal y como es y no tal y como pensamos, imaginamos o ensoñamos que es. La Tradición ha conservado las prescripciones, técnicas y métodos para que esta indagación sea posible y podamos conquistar un enfoque correcto de la realidad. Cuando nos liberamos de la mente condicionada, brota la inteligencia primordial que se oculta en todo ser humano, se manifiesta esa energía penetrativa que es la Kundalini. En la medida en que trabaja sobre sí mismo, Kundalini se va desplegando y al hacerlo perfora e ilumina los diferentes centros de consciencia-energía-sabiduría y facilita vislumbres liberadores de la Otra Realidad, del Universo Paralelo, de lo Inmenso e Incondicionado. La consciencia lograda por el entrenamiento interior, no perturbada por la memoria ni por ningún tipo de filtro sociocultural, refleja la realidad tal cual es. Esa mente yóguica, no fragmentada ni condicionada, resultado de un prolongado ejercitamiento, libre de las estructuras egocéntricas y de cualquier tipo ya de proyecciones, es la que refleja la realidad tal cual es. Esa mente sólo es conquistable, para la tradición india, a través de la meditación. Nosotros, en dicha tradición, no creemos posible, en absoluto, la conquista de una consciencia independiente y acrecentada sin la ayuda de la meditación. El establecimiento en el desapego, la conducta recta, el modo de ser adecuado, la atención en la vida cotidiana, el mejoramiento de las relaciones, la genuina moralidad, todo ello es necesario para la mutación interior, pero insuficiente si no va acompañado de la meditación. La verdadera revolución interior sólo puede ser totalmente alcanzable si viene apoyada por la meditación. De ahí que en la tradición india, la meditación resulte verdaderamente imprescindible. Las ceremonias y rituales, la instrumentalización de lo cotidiano para acrecentar la cons-

ciencia, la energía del maestro, las prescripciones morales, todo ello es muy necesario, pero tiene siempre que ir asociado a la práctica meditacional. Sólo mediante la meditación surge la mente meditativa, que libre de las creaciones de la mente condicionada y de las reacciones a sus propias proyecciones, más allá de la sombra de las experiencias pretéritas, ve los hechos como son.

El buscador que realmente desea poner su vida al servicio de la búsqueda de la Realidad y conquista de la Sabiduría, necesita un coraje especial. Abraza la condición de guerrero espiritual aquel que se dispone a encarar la vida cotidiana y lograr la sabiduría a pesar de sus inconveniencias y dificultades, aprovechando incluso las circunstancias adversas y aun instrumentalizándolas para abrillantar y acrecentar la consciencia. Es un guerrero espiritual el que se prepara para que la vida cotidiana le sirva como trampolín hacia lo Otro y no le atrape y le sumerja en sus fascinaciones y hechizos de todo orden. El guerrero espiritual se enfrenta a cada situación y la utiliza como trampolín hacia niveles más altos de consciencia. Nada rehuye, nada rechaza, todo lo integra, todo lo incorpora. Transmuta el veneno en néctar, reencuentra toda su potencia ante las adversidades, mantiene la clara consciencia en el desorden y el caos, se esfuerza por pasar por el fuego vital sin abrasarse, saca fuerzas de flaqueza, toma las dificultades como banco de pruebas, convierte la vida en reto y maestro. El guerrero espiritual a nada cotidiano le vuelve la espalda, porque confía en poder utilizarlo todo para reforzar en sí mismo un centro de consciencia permanente. No se oculta la realidad cotidiana, no la evade, no escapa. La encara, la penetra, la supera. El desafío está en no dejarse arrebatar por ella, en permanecer lo más ecuánime e inafectado posible, en utilizar el mismo suelo que le hace caer para levantarse, cabalgar con consciencia alerta sobre el tigre de la vida, recurrir a todos sus resortes de inteligencia y destreza para salir victorioso del laberinto. Pretende la conquista de sí mismo. Guerrea contra los venenos de su mente. Su escudo es la Enseñanza. Su camino es el del despertar. Hace de la jornada de su vida terrena un medio para crecer interiormente. Su corcel es su motivación de libertad interior. No desfallece y si lo hace se inspira en la energía de la corriente de consciencia despierta. Sabe que siempre ha habido un círculo de guerreros espirituales. Se inspira conectándose emocional y mentalmente con él.

En la India ha surgido desde antaño la tradición del guerrero espiritual. Es la vía del héroe (vira), el camino del buscador que realiza la heroicidad de penetrar en el mundo de los fenómenos para a través de ellos alcanzar la realidad última y subyacente a los mismos. El héroe no se arredra, hace gala de su intrepidez espiritual, se encamina con talante animoso hacia la meta de la autorrealización. Lo que a otros envenena, al héroe le nutre; lo que a otros encadena, al héroe le ayuda a liberarse. El héroe planta cara a los peligros de la cotidianidad. No se retira, permanece. No se pierde en los vericuetos de su mente para evadir la realidad, sino que la enfrenta. Se acopla a toda su situación, a toda circunstancia y la utiliza como medio para intensificar el órgano de la consciencia. El héroe es bhogui (el que disfruta) y yogui (el que controla y se ejercita). El yoga es su espada para desgarrar los velos de la ignorancia. No hay verdadera heroicidad sin la colaboración del yoga, del método de perfeccionamiento.

El guerrero espiritual se sirve de la cotidianidad, la vida social, las rutinas diarias, las ocupaciones vitales, el trabajo, el ocio, la amistad y el amor para potenciar sus energías y reorientarlas hacia lo Inmenso. Cuando se convierte en guerrero espiritual, cambia el sacrificio exterior por el interior, el rito por la meditación, el ceremonial por la autoindagación. El aspirante a guerrero espiritual tal vez deba ayudarse en muchas ocasiones de burdas ceremonias, ritos para potenciarse interiormente. Todo ello no es necesario para el guerrero. Puede servirse de los ritos si llega el caso, pero por su condición de guerrero no necesita de su ayuda. Encuentra su fuerza en el permanecer atento desde su centro inafectado de consciencia y en la meditación, la investigación discriminativa, el cultivo de la mente y el cuerpo, la moralidad genuina y el discernimiento purificado. Cuando requiere nuevas energías recurre a las visualizaciones, a la contemplación o a conectarse con la corriente de consciencia despierta y el círculo de los guerreros espirituales. Porque ser un guerrero espiritual tiene sus riesgos y es posible sucumbir a la batalla de la vida. Pero ante los peligros, el guerrero debe crecerse y realizar su heroicidad.

En esta obra nos centraremos sobre la tradición india del guerrero espiritual, el camino del *vira*. Pero las enseñanzas del guerrero espiritual según la tradición india tienen muchos puntos en contacto con otras tradiciones. La tradición del guerrero espiritual ha florecido en muchas

latitudes y culturas religiosas. En la tradición india el guerrero espiritual siempre se ha servido de los métodos yóguicos de meditación para acrecentar la consciencia y de las palabras de poder-sabiduría para potenciar energías latentes. El maestro ha jugado un papel importante, como guía y transmisor de poder. Pero el guerrero espiritual es en último término su propio maestro y fabrica sus propias leyes. No sigue la ortodoxia ordinaria y su senda no es la senda común ni su camino es el de las reglas comunes. Siempre se expone y se abre, y ahí radica su heroicidad. No teme el fracaso, porque del fracaso saca inspiración y enseñanza. No teme el sufrimiento, porque al sufrimiento le extrae su energía y lo utiliza para pulir su actitud de ecuanimidad. No teme las situaciones difíciles, porque ellas son consejeras útiles y le ayudan a adespertar. El guerrero espiritual trata de hacer de su vida una proeza espiritual. No está exento de riesgos, pero aun los riesgos los instrumentaliza para el crecimiento interior. Ama infinitamente la libertad interior y se niega a sucumbir a la somnolencia de la vida cotidiana. Su estandarte es la buena disposición, el permanecer siempre espiritualmente en vela. Su faro es Sophia, la diosa de la Sabiduría, que se encarna en la Gnosis interior.

El guerrero espiritual es un incansable buscador del grial interior. Con el mismo empeño que Perceval buscará el Grial externo (la copa que recogió la sangre de Cristo, que manó de su costado cuando Longino le clavó la lanza), el guerrero espiritual busca incansablemente su foco de sabiduría interior. Va hacia afuera, pero en realidad lo que hace es viajar por sus reveladores espacios internos. No renuncia a lo fenoménico ni se retira de la vida, porque entiende que la verdadera renuncia es la del ego y la ofuscación. Convierte el disfrute mismo (bhoga) en un sendero de yoga. Extrae energías de todo acto para reorientarlas hacia la búsqueda más alta. Aunque inmerso en una tradición, no se adscribe a nada, porque es su propio líder, su propio dueño. El maestro exterior es la constelación de su propio maestro interior. Se aboca al mundo de lo laberíntico y de las apariencias, con el riesgo que ello entraña, porque quiere llevar la luz a la oscuridad, el conocimiento a la ignorancia. Se empeña en mantener, aun en los más difíciles momentos y circunstancias, la presencia de sí, que es mantener la presencia de Shakti (energía universal) que circula por él. No hay nada en que no vea y perciba la presencia omniabarcante de esa Shakti. Ella vela y

desvela. Destruye y regenera. Es un héroe cuando logra con el ojo del Conocimiento no dejarse atrapar por las ilusiones y las apariencias. Es un héroe porque evita perder la consciencia clara aun en el mismo proceso de su muerte. Es un héroe porque experimenta los goces y sufrimientos sin perder su actitud de ecuanimidad. Pero para poder alcanzar esa condición de guerrero espiritual y realizar su propia heroicidad, se requiere un largo entrenamiento como aspirante a guerrero. Durante ese largo adiestramiento como aspirante, a veces es necesario, según la naturaleza de la persona, recurrir a los ritos y ceremoniales, el culto y la liturgia, todo ello para aprender a ir logrando la unidireccionalidad de una mente todavía demasiado caótica y oscura. Bien es cierto que para que esos ritos dispongan de eficacia se requiere una actitud adecuada, porque de otro modo se tornarán, en lugar de despertadores psíquicos, peligrosas adormideras. Los aspirantes a guerreros en la India se sirven cuando lo requieren del culto (puja) a la imagen (pratima), la ofrenda del fuego (homa) y la concentración en los diagramas místicos-esotéricos, los yantras. El rito se torna un medio de purificación, entrega, autoconsciencia y desarrollo, si se trata del verdadero aspirante espiritual, en tanto que los devotos comunes se estrellan sólo en la superficie y en la superstición y ejecutan el rito mecánicamente. También pueden ser utilizados los mudras (actitudes de los dedos para evocar estados anímicos), la repetición de mantras y la visualización conocida como bhutasuddhi, que representa la purificación de todos los elementos de los siete cuerpos del individuo. Se visualiza cada chakra, del más burdo al más sutil, y los elementos se van disolviendo unos en otros del más denso al más etéreo. En cuanto al coito místico, del que hablaremos en el capítulo correspondiente, unos guerreros espirituales se sirven de él y otros se abstienen del mismo por completo.

El guerrero espiritual no se oculta sus pasiones. Sabe que dispone de esa forma de energía que es *rajas*, la actividad y la pasión, y se apoya en ella para acelerar su progreso interior, aunque los riesgos también son espiritualmente evidentes. El guerrero se apoya en la potencia de las pasiones mismas para catapultarse hacia el Universo Paralelo. La penetración en ese Universo sólo es posible mediante un especialísimo estado cumbre de consciencia que capacita tal sublime percepción.

En la vía del héroe los obstáculos surgen a cada paso. Se realiza la heroicidad penetrando y superando dichos obstáculos y utilizando las

propias pasiones, los miedos y ambiciones como medios para despertar la Sabiduría. En la India los guerreros espirituales también pueden servirse del control sobre el aliento (pranayama) y de procedimientos más o menos sofisticados para manipular sabiamente todas las energías. Hay guerreros que optan por el camino devocional; otros por la vía del discernimiento; otros por el sendero de la acción consciente y desinteresada. Pero todo guerrero espiritual hace lo indecible por no dejarse confundir por el juego (lila) de la Shakti, por el universo de infinitas formas y sonidos de la Energía. En el tempestuoso océano del samsara, trata el héroe de poner en orden su mundo interior y aprovecha esa potencia arrolladora para despertar en él las más sabias miras discriminativas. En su búsqueda de esa Inmensidad que él anhela atestiguar (y que unas tradiciones expresan como el Todo, otras como el Vacío y otras como ni uno ni otro, porque todo concepto es equívoco), se sirve de toda la energía propulsora de la pasión desapasionada, o sea de la pasión que denota máxima intensidad pero que no se personaliza ni se hace autorreferencial ni se apega o aferra. El héroe actúa como si no actuara, o, dicho de otra manera, sabe que es la Energía la que actúa por él y, así, su acción es impersonal. No se apega a los resultados. Evita perder la ecuanimidad. No tiene sentido de hacedor, sino de la acción. No se identifica. Por eso hace sin hacer, manteniendo su inafectación interior, aunque sus agregados se abocan interesadamente a la acción. Se va agotando consciente y ecuánimamente la energía propia de *rajas* (pasión) para dar lugar a la energía prístina de *sattva* (pureza). Se reciben con talante inalterado los fantasmas del samsara y todo aquello que a otros encadena, perturba, les roba su libertad, les somete a alienación o esclavitud, lo instrumentaliza el guerrero espiritual para su búsqueda. Si se pierde en el samsara y su fuerza espiritual le abandona para siempre, habrá fracasado en su empresa. Si logra emerger sobre el torbellino de la corriente del placer, se habrá convertido en un héroe. Lo que a otros hace tropezar, debe él utilizarlo para apoyarse firmemente y mejor caminar. Debe ser extraordinariamente honesto consigo mismo para no utilizar la vía del héroe como un pretexto para satisfacer todas sus pasiones y enredarse mecánicamente en el samsara. La Maya-shakti (ilusión cósmica) debe ser atravesada como el sol al despuntar penetra por entre la bruma. No debe dejarse prender por los pares opuestos, por las dualidades o

multiplicidades, y para ello debe entrenarse en la consciencia de la unicidad. Aunque los fenómenos son infinitos, la energía que los mueve es una. Los mensajes del universo sólo se revelan a los que permanecen en la unidad. La Diosa Madre, energía omniabarcante, se manifiesta en muchos aspectos, pero mora en su unidad. Las diversas interpretaciones de la Diosa en la India, son sólo aspectos de una misma Energía. A los buscadores interesados les remito mi obra «La Vía Secreta del Amor y la Erótica Mística». La Energía al multiplicarse es como la araña que emitiera una descomunal tela. El héroe no huye de esa tela, sino que entra en ella para afinar su ojo de sabiduría, para acrecentar su consciencia y presencia del ser. Aun actuando, no actúa; aun interviniendo, no interviene. Lo más axial de él mismo se mantiene testigo inafectado. Juega sin jugar, pero aun así se interesa profundamente en el juego, pero evita apegarse. Es como el jugador que jugara con dinero ajeno. Está muy divertido con el juego, pero no le preocupa el hecho de perder o ganar. Disfruta con el juego como tal y se despreocupa de los resultados. Establecido en su naturaleza real, nada mueve al héroe, nada le desgasta, nada debe hacerle perder su poder sobre sí mismo. Sin embargo, los fenómenos cotidianos tienden a robarle su poder. El reto consiste no sólo en no perder poder, sino en intensificarlo con aquello mismo que a otros debilita. Así se comprenderá que el guerrero que opta por tener relación íntima con una mujer, pone ante sí mismo el mayor desafío. Nada apasiona, entusiasma, fascina e incluso aliena a un hombre como una mujer por la que experimenta atracción pasional. Nada despierta tanto anhelo, fuego interior, embelesamiento y descontrolado alborozo. El guerrero espiritual tiene que evitar sucumbir, no debe permitir que la dama le robe su poder, que la Shakti le someta a sus hechizos. El guerrero espiritual debe transmutar todas esas pasiones en ambrosía de realización. Lo que a otros desgasta, debe cargar de energía al guerrero espiritual. Hay infinidad de guerreros espirituales que no se exponen a los encantos de la shakti humana, reflejo de la shakti cósmica. Otros se relacionan sin intimidad carnal y se recrean en el amor galante, proyectando, y recobrando intensificada, su energía hacia una dama real o imaginaria (o hacia una diosa, una dakini) o una mujer inalcanzable, como la Beatriz de Dante. Otros encuentran su mujer dharmica, como el gran lama Marpa, y la convierten en su compañera espiritual. Los héroes espiri-

tuales miran a la mujer de corazón a corazón, más allá de la biología y de cualquier reacción bioquímica, y tratan con ella en un sutil juego de masculinidad-femeneidad complementario y sumamente hermoso. Tal el caso de grandes iluminados, como el mismo Cristo con María de Magdala, o esa relación sutil y tántrica donde las haya entre Juan de la Cruz y Teresa, o esa otra vivida en el éter inespacial y transtemporal entre el Quijote y Dulcinea. Pero el guerrero espiritual de mano izquierda se lanza al abismo de la pasión humana, para retomar toda la energía arrolladora que de ella brota y, si no se electrocuta, cabalgar sobre ella hacia lo Inmenso. Así incluso el éxtasis orgásmico se instrumentaliza para favorecer la cosmización, y las emociones intensas de amistad, amor y aun las más prosaicas producidas por los instintos, son despertadores de realización, si bien también pueden resultar opiáceos de la consciencia y extraviar al guerrero en el laberinto de la ilusión.

Como cada guerrero espiritual es en último lugar su propio maestro, fabrica sus propias pautas de conducta y sus propias leyes. En el intento y deseo de que todos los seres sintientes sean felices, no se permite ninguna felonía, pero en cuanto a su vida personal, elegirá la que crea más acorde para su evolución. Unos guerreros espirituales formarán comunidades y se entregarán en compañía de otros guerreros a favorecerse recíprocamente en el despertar interior. Guerreros hay que se hacen peregrinos sin fin y pregrinando hacia afuera, por los caminos de la tierra, peregrinan hacia su centro. Unos guerreros permanecen en la gran ciudad y otros habitan en el campo. Hay guerreros que viven solos y otros que viven con un compañero o compañera. Guerreros hay que sólo se dedican a su búsqueda y otros que tratan de conciliarla con otras ocupaciones cotidianas. Muchos guerreros se niegan a hipotecarse vitalmente, porque el mayor significado de que sus vidas es la búsqueda y la autorrealización, y así se niegan a tener descendencia (porque todos sus esfuerzos están encaminados a hacer el hijo del espíritu), pero otros forman una familia y tienen hijos. Desde luego ciertamente ningún guerrero real optará por profesiones que puedan resultar lesivas para los seres humanos, algunas de ellas ya resaltadas por el Buda, como el tráfico de armas, el mercenarismo, el tráfico de drogas o cualquier cargo público que exija explotar y denigrar a los otros. El guerrero afila y afina constantemente su talante de compasión y tolerancia. Donde quiera que esté y cualquier cosa que

hiciere, el guerrero vive en la consciencia despierta. Hay afinidades entre todos los guerreros y héroes espirituales del mundo, de todos los universos y de todas las épocas pasadas, presente y por venir. Forman el círculo espiritual de la humanidad, bien diferente al que dicen conformar las organizaciones espirituales o iglesias instituidas. El guerrero espiritual es el verdadero revolucionario y no está en absoluto de acuerdo con las sociedades que los seres humanos en la corriente de consciencia dormida han formado, ni en unos ideales e ideologías que han costado dos guerras mundiales en menos de medio siglo, ni con unos dirigentes que están más ciegos y son infinitamente más corruptos y falaces que aquellos a los que dirigen. El guerrero espiritual es de una Tradición, pero no se ciñe apegadamente a ninguna tradición. Desde el aspirante a guerrero hasta el héroe realizado, el siddha, hay un largo, inmenso camino, pero desde que uno siente genuinamente la Búsqueda y se convierte en aspirante a guerrero, ya forma parte de la corriente de consciencia despierta, en la que se hallan todos los más grandes seres, como Buda, Cristo, Mahavira, Ramana, Tilopa, Lao-Tsé y tantos otros. Esa corriente de energía despierta, de consciencia sabia y lúcida, es el torrente que hace posible la entrega al Universo Paralelo, lo Otro, lo Inmenso.

En todo guerrero espiritual residen todos los guerreros del mundo. No hay muchos yoes guerreros, sino un solo Yo. La misma energía, intención, esfuerzo y confianza en el Dharma ilumina la vida de todos los guerreros de todos los infinitos espacios. Y, como dice el gran guerrero el buda histórico Siddharta Gautama, «alcanza el Nirvana el que sabia y heroicamente se disciplina a sí mismo».

El guerrero espiritual tiene que descubrir sus debilidades y fugas de energía para superarlas. Para poder lograr la mutación interior que se propone, necesita de todas sus reservas de energía. No puede permitirse que sus recursos internos se agoten gratuitamente. Romper las rígidas estructuras de muchos códigos heredados y dinamitar el edificio del propio ego es una tarea que requiere gran poder. El guerrero trata por ello de extraer energías absolutamente de todo y hacer acopio de las mismas para poder templar su voluntad y acometer con garantías de éxito la tarea que se ha impuesto. Su interés lo focaliza hacia la realización. Cuanto mayor sea la motivación de acrecentamiento de la consciencia y libertad interior, más naturalmente sobrevendrá el

esfuerzo. De igual modo que quien tiene la cabeza metida en el agua pone todo su empeño en poder sacarla y respirar, así el guerrero se afana por salir de la ceguera que produce la mente condicionada y vislumbrar los vastos horizontes de la mente incondicionada. El guerrero se estudia y examina a sí mismo, se observa pacientemente pero a la vez con un sentimiento de urgencia, pulsa sus fuerzas de crecimiento y sus potencias de regresión, y trata de hallar la forma de que las primeras se intensifiquen y las segundas pierdan su vigor. Se propone actuar correctamente, hacia adentro y hacia afuera. Desde luego que no es fácil, porque debe tratar de refrenar toda su mecanicidad, la marea de sus condicionamientos, las contradicciones internas y los hábitos inveterados. Por ello el punto de partida de todo buscador es la atención mental, el darse cuenta, el poder percibir las cosas como se presentan de momento en momento. En la tradición india siempre se ha puesto el acento sobre el carácter liberador de la atención mental. Si el guerrero pierde su *sati* (atención), está perdido, del mismo modo que si el samurai se distrae encontrará la muerte en la espada de su enemigo o si el caballero se muestra negligente, será derrumbado en el torneo. Todas las escuelas mísitco-iniciáticas de la India han insistido en la necesidad insoslayable de la atención mental. Sin atención mental no hay progreso interior. Hasta para las prácticas preliminares (ritos, pujas, el canto, postraciones, la plegaria y otras) se requiere atención mental, pues de otra forma la práctica en cuestión no sólo resulta ineficaz, sino que origina torpor de la mente.

La atención a la que hace referencia la tradición india es la que está desprovista de contaminaciones psicológicas. Es la atención desnuda o pura, que se limita a captar, darse cuenta de momento en momento, en la realidad inmediata. Esa atención dispone de una energía muy especial, que surge realmente cuando las ideaciones remiten. Una atención así es liberadora porque ve las cosas como son. Se convierte en un imprescindible útil de investigación de la última realidad. Para poder purificar y desarrollar esa atención en alto grado, el guerrero de la tradición india recurre a la meditación sentada. Bien es cierto que hay que aprovechar la vida cotidiana para mantener esa atención, pero tal resulta imposible para el que no adiestra su atención con la práctica meditacional. El guerrero espiritual de la India siempre ha recurrido al entrenamiento psicomental. Los primeros yoguis ya ensayaron sobre sí

mismos procedimientos para potenciar la mente y ponerla al servicio de la búsqueda interior.

En su roce con la vida diaria, el guerrero intensifica y estabiliza sus perfecciones. Todo ser humano dispone de estas perfecciones más o menos desarrolladas. Su cultivo las desenvuelve en alto grado. Las situaciones, circunstancias, relaciones difíciles son las que más ayudan a desarrollar las perfecciones: ecuanimidad, tolerancia, compasión, vigor interior, paciencia, contento y otras. Por ello el guerrero espiritual jamás rehuye las dificultades, sino que las enfrenta para pulirse mediante ellas.

El camino hacia la autorrealización es sinuoso, largo y lleno de dificultades. El guerrero debe ser cauto, pero jamás timorato; prudente, pero no escrupuloso; diestro y si las circunstancias lo requieren un poco astuto. Sólo en la medida en que logre permanecer en su centro de consciencia tiene más posibilidades de sortear con éxito las dificultades. Esa presencia de ser es su eje, su centro. Así como el eje de la rueda permanece y mantiene todo el peso, la consciencia del guerrero es el centro inalterable y observador.

La mente es como un río. El pensamiento tiene un poder centrífugo y nos lleva hacia afuera, proyectándonos también en el espacio y en el tiempo y, en suma, apartándonos de la presencia del ser. El pensamiento es el río que se desliza con su arrolladora corriente sin control. Si estamos en el pensamiento, estamos en la identificación, contaminados por todo tipo de alucinaciones internas, desarbolados por nuestras propias impregnaciones subsconscientes (samskaras). El primer esfuerzo del guerrero espiritual debe ser emerger de esa estrepitosa corriente ideacional que lo zarandea. Para ello debe tratar de colocarse en la fuente del pensamiento, en la raíz. Los pensamientos van y vienen, pero él permanece más allá del pensamiento, en la consciencia-observadora de los propios contenidos de la consciencia. Como las nubes no arrastran el cielo consigo, así los pensamientos no arrastran la consciencia-observadora del guerrero. El segundo esfuerzo consiste en absorberse más en esa consciencia-testigo, vivenciarla, experimentarla más intensamente. Así el guerrero se desplaza del río del pensamiento, a la fuente y luego tratar de percibir la fuente. Percibir la consciencia que percibe el pensamiento, es la puerta u ojo de

buey a la inmensidad que reside en uno mismo, al espacio abierto y sin límite que anima a cada ser sintiente.

La Enseñanza ha recogido las instrucciones, mensajes, técnicas, métodos y prescripciones de los grandes seres realizados. Es un manantial de sabiduría que fluye sin cesar, un caudal de consciencia despierta en el que aspira a bañarse todo buscador genuino. Esa Enseñanza es el gran maestro, el gurú de los gurús. Esa Enseñanza es el mapa, la brújula para el viaje de la autorrealización. Esa Enseñanza es el medio para desarrollar el maestro interno, para encontrar la inteligencia primordial que mora en lo profundo de nosotros, para reconocer a la energía Kundalini. Pero muchos buscadores necesitan también al maestro de carne y hueso que les ayude a constelar su maestro interior y que les sirva de guía en el laberíntico camino de la búsqueda. Aunque como dice el Dhammapada, «pureza e impureza dependen de uno mismo. Nadie puede purificar a otro», el maestro puede orientar al discípulo y facilitar su búsqueda. El maestro ayuda a despertar y además pone sobre aviso al discípulo a propósito de los escollos con los que puede encontrarse en el sendero. Es un hermano de búsqueda con unos conocimientos que todavía no ha logrado el aspirante.

El maestro, cualquiera que sea la tradición a la que se adscriba, si es que se adscribe a alguna, debe haber desarrollado sus perfecciones, tener la capacidad de ponerse en el lugar del discípulo, ayudarle pero sin fomentar su dependencia, poner los medios para que desarrolle su propia maestría, haber superado todo rastro de arrogancia y facilitar al discípulo los métodos, técnicas y enseñanzas apropiadas para que vaya completando su evolución.

Cada discípulo tiene el maestro que se merece como cada maestro tiene también el discípulo que se merece. No obstante, el discípulo debe utilizar su discernimiento y, como dice Swami Muktananda (al que entrevisté poco antes de su muerte en Ganeshpuri), ponerle a prueba. Baba Muktananda *explica*:

«No se debería tener ni fe ni confianza ciega por nadie e incluso los seguidores de un líder espiritual deberían siempre probar a ese líder. ¿Sigue una disciplina correcta, lleva una buena vida, es puro, es limpio, es claro? En la India hay un gran dicho: "Antes de beber agua fíltrala muy bien, y antes de aceptar un maestro, pruébale". Y si alguien trata de convencerte de que es un maestro, ¿no deberías probar quién es?,

¿de dónde ha venido?, ¿qué maestro le hizo maestro? Igual que cuando uno va en barco por el océano tienes que tener mucho cuidado, también cuando aceptas a un maestro vas con él en un viaje por el océano y *tienes que tener cuidado de que no se hunda el barco. La gente no debe* tener una fe ciega. Debe tener un ojo correcto. Cuanto más sincera es la persona que está buscando la paz, más sincero es el maestro que encuentra. Un discípulo de imitación no puede encontrar un verdadero maestro, pero a un discípulo verdadero tampoco le gusta un maestro de imitación. A medida que una persona se acerca más a su propio ser interior, encuentra un maestro verdadero. De otro modo le resulta muy difícil escoger un verdadero maestro».

Cuanto más evolucionado se halla el maestro, será más humilde, desapegado, paciente, afectivo y exhalará una atmósfera de serenidad muy perceptible. Pero como cantaba con todo sentimiento Swami Chaitanyanand:

«Si no puedes curar tus enfermedades, ¿cómo vas a curar las enfermedades de los otros?

»Si no logras alumbrar tu corazón, ¿cómo vas a alumbrar el corazón de los otros?

»Si no te conviertes a ti mismo, ¿cómo vas a convertir a los otros?».

Cada maestro puede tener su método de enseñanza, su manera de mostrar las realidades de orden superior, su modo personal de manifestarse, pero todo maestro es un amigo espiritual y se esfuerza por descubrirle al discípulo las técnicas para que pueda completar su evolución consciente. El verdadero maestro no se deja tentar por la fama, la gloria, la codicia, el afán de poder. Lamentablemente la buena mayoría de los que se exponen como maestros de masas suelen adolecer de todo ello y están faltos de las verdaderas perfecciones del maestro auténtico. Son sumamente significativas los comentarios que Amadeo Solé-Leris hizo sobre el maestro en una de mis obras anteriores. Declara:

«El papel del maestro es el de quien enseña el camino que cada cual tiene que recorrer por sí mismo. Es la actitud del que explica, orienta y enseña, pero no pretende dominar. Del que da, pero no pide. Es decir, pide nada más que lo imprescindible: que el discípulo acepte la necesaria disciplina en el modo de vida (puesto que la experiencia enseña que todo esfuerzo de autorrealización tiene que basarse en la limpieza física

y mental), y que se atenga escrupulosamente a las instrucciones del maestro en todo lo que se refiere a la práctica —cosa que a todas luces es necesaria siempre que se trata de aprender (aunque no sea más que a cocinar, o a conducir un automóvil), y particularmente importante cuando de lo que se trata es de aprender un mejor modo de utilizar los propios recursos mentales y espirituales, es decir, en resumen, un mejor modo de vivir. El progreso que uno haga depende del propio esfuerzo. Pero la relación entre el maestro y el discípulo no implica frialdad o desapego. Cuanto más haya progresado el maestro por el camino de la realización, tanto más se manifestarán en él las cualidades que —así como el calor acompaña necesariamente a la luz del sol— caracterizan al iluminado: la compasión por los sufrimientos del prójimo y el gozo altruista que comparte sus alegrías, el amor puro —libre de egoísmo y deseo— para todos los seres, y la ecuanimidad, cualidad esta última que no es en absoluto, como se ha creído a veces equivocadamente, indifirencia, sino serenidad e igualdad de ánimo y juicio. Precisamente esta serenidad es la clave de una actitud altruista en el verdadero sentido de la palabra: la actitud del que sólo piensa en el otro, sin perseguir ninguna satisfacción propia. Enseñar y guiar con un amor que deriva su fuerza operante precisamente de esa ecuanimidad que es garantía de lucidez y de altruismo. He aquí la actitud del verdadero maestro».

Potencialmente el maestro más valioso para mantener viva la corriente despierta de consciencia es el que ha alcanzado total realización, ya sea a través de una u otra vía soteriológica. Es el perfectamente realizado, el siddha, el héroe consumado, que, según las tradiciones, puede percibir unas u otras denominaciones. Los hindúes le denominan jivanmukta y los budistas arahant. Es aquel que ha llegado a la meta. Al referirme al jivanmukta debo decir por fuerza lo que ya indiqué en mi obra «Verdad y Mentira de los Gurús».

Es un jivanmukta quien ha completado su viaje interior, quien ha finalizado la aventura del espíritu. Todo lo que podamos decir sobre él son aproximaciones. Él se sitúa ya por su propia naturaleza más allá de toda definición, de todo concepto. Aunque todavía arrastra su cuerpo, es inmaterial, transtemporal, impersonal. Aun cuando siga en el plano de la cotidianidad, él ya funciona en otro plano, no se deja implicar por el juego de los fenómenos, permanece incontaminado. Sigue sirviéndose de los mecanismos ordinarios de la mente: análisis, analogías, diferencias, pares de opuestos, etc., pero los utiliza para comunicarse con los otros y relacionarse con la cotidianidad, porque su mente está ya en la unidad, en una afirmación más allá de la afirmación-negación ordinarias. Es la suya una comprensión intuitiva y el universo fluye a través de él. Las categorías mentales no le condicionan y el intelecto lo ha colocado en su justo lugar, pues ya sabemos que como tal es insuficiente para atrapar verdades de orden superior. Los procesos físicos y psicomentales son como ajenos a él, no le encadenan, simplemente están. Vive el ananda, gozo interior, nada teme, ya nada espera, no hay contradicciones, actúa sin actuar, se mantiene al margen de su mente, acepta los hechos tal y como son (más allá de las comunes etiquetas de «agradable» y «desagradable»), asume la inevitabilidad. Su plano de consciencia es tan elevado (y amplio) que se nos escapa a los que estamos en el universo de las formas. No podemos comprender intelectualmente lo supramental. ¿Como escudriñar en las interioridades el jivanmukta? Lo más evidente es su forma de ser, su manifestación. Un jivanmukta es aséptico, nada personalista, poroso, etéreo. Se muestra humilde, se percibe que no tiene ego, jamás actúa por motivo egoísta, y, lo más destacable, es absolutamente sereno, imperturbable. Acepta las cosas tal y como son, jamás engendra oposición. Un jivanmukta es un iluminado, un sabio, aquel que ha realizado todas sus potencialidades espirituales y ha pasado de la orilla de la oscuridad a la del conocimiento, de la servidumbre a la de la libertad. Soberano de sí mismo, de todos y de nadie, testigo inafectado del universo fenoménico, unificado, y alerta, profundamente humano a pesar de estar en este mundo sin estar en él comprensivo y tolerante, despreocupado por su futuro, liberado de su pasado, establecido en su propia fuente, siempre funcionando desde lo más interior y nuclear hacia el exterior, místico que no santurrón, en fusión con todo el universo, sin sentimiento de separatividad, en el Uno, pura consciencia, habiendo superado las fuerzas ciegas y antagónicas del subconsciente, más allá de toda división interna, pudiendo actuar o dejar de actuar según convenga, pasivo en la actividad, libre de la mecanicidad psicológica. Así el jivanmukta, el hombre despierto, aquel que se ha liberado en vida.

El jivanmukta, el siddha totalmente realizado, es como un canal totalmente despejado por el que circula la Energía, la Shakti. En su

presencia uno siente un estado de ánimo especial y pueden ocurrir curiosos fenómenos psicológicos y mentales. Con su energía él puede ayudar en el desarrollo y prácticas meditacionales del discípulo. Puede proporcionar la transmisión de energía que comience el desplegarse de la semilla de iluminación, de Kundalini, si bien el discípulo tiene luego que poner todos los medios y condicionamientos para que ese despertar siga realizándose y desenvolviéndose. Sus silencios son sumamente elocuentes, como lo fueran los de Ramana Maharashi. Su paz interior puede invadir fácilmente a aquellos que se hallan en su presencia. Su consciencia expandida proyecta amor a su alrededor, como la flor exhala con naturalidad su aroma. El mantra (palabras de poder) recibido por él disponen de especial eficacia. Su respeto por todas las formas de vida y la naturaleza es excepcional. Su actitud amorosa se extiende a todos los seres sintientes. Es el portador del Gran Conocimiento y con su realización ha enriquecido el caudal inextinguible de la corriente de consciencia despierta. A su alrededor se generan centros de energía muy especial que favorecen el silencio y riqueza de la mente y la belleza de corazón. Hay quién ha dicho que si hubiera un solo ser despierto por cada país del mundo, cambiaría automáticamente la faz de la tierra. A mis preguntas sobre el jivanmukta, Muktananda repuso de la siguiente forma:

«Él está completo y no depende de ninguna otra cosa. Está libre de temor. Está lejos de los sentimientos de dualidad y unidad. Es el ser de todos, siempre sereno y liberado mientras vive en el cuerpo. Su forma es la personificación de la conciencia. Es tan sagrado como un lugar de peregrinación. Es eterno, puro, y su forma es el Absoluto. Su comportamiento es sencillo. Incorpora en sí mismo las mejores cualidades. Es la personificación de la pureza. Se ha elevado por encima de los diferentes estados del cuerpo: nacimiento, muerte y vejez. Tal ser afortunado se llama jivanmukta.

»No odia a nadie ni nadie le es deseado. Han desaparecido el sentimiento de lo bueno y el de lo malo. Un ser así inegoísta, con conciencia de igualdad y sereno, merece llamarse un jivanmukta. Sus oídos se han vuelto sordos tanto al insulto como a la alabanza. Siempre está contento consigo mismo. Está libre de individualidad y ha alcanzado el Ser.

»Él duerme cuando otras personas están despiertas. Está despierto

cuando otros duermen. Está libre de acciones y de preocupaciones. El sol y la sombra de la virtud y del pecado no le tocan. Está libre de individualidad y ha alcanzado el Ser. Él es un jivanmukta.

»En su estado de sabiduría, que es el océano del conocimiento, maya no proyecta su sombra ni existe el mundo allí. Él es un jivanmukta.

»Su infernal ego y sentido del yo se han destruido. Su mente permanece desapegada tanto cuando realiza acciones como cuando no. Él es un jivanmukta.

»No irrita a la gente, ni la gente le irrita a él. Está libre de alegría, temor y odio. Él es un jivanmukta.

»Las escrituras no tienen valor alguno para él, ni tampoco tiene deseos de escribir libros. Su escritura suprema es la vibración en el espacio de la consciencia. Él es un jivanmukta.

»Continuamente se recrea en el espacio de la sabiduría. La vibración del espacio de la sabiduría da lugar a las escrituras. El mundo entero, sensible e insensible, es el juego de su conocimiento. Él es un gurú, un ser iluminado, un yogui y un gran alma. Él es un jivanmukta.

»Cuando la propia individualidad se funde en el Ser, eso se llama jivanmukta, la liberación mientras se vive en el cuerpo. Cuando un río se funde con el océano, toma la forma del océano. Del mismo modo, el individuo se convierte en el ser y la individualidad se convierte en Divinidad. Mientras viva, puede parecer como los demás mientras lleva a cabo sus actividadades mundanas. Pero dentro mantiene siempre la comprensión de su unidad con el Ser. La individualidad de un jivanmukta se funde en la universalidad. Aunque parece que ha retenido su individualidad por la disciplina de sus actividades diarias, se ha fundido en la universalidad.

»Mientras todavía está en el cuerpo, el jivanmukta realiza acciones en el mundo, pero permanece absorto en el ser interior. Su mente y emociones dan paso al estado de jivanmukti. Para él, todas sus acciones son el juego del Ser. Permanece en el cuerpo como testigo. Mientras da, toma, huele, habla, come, bebe, mira y realiza todas las acciones, permanece sereno, desapegado y como testigo, sabiendo que los sentidos descansan en sus respectivos objetos sensoriales. Aun cuando realiza acciones, el estado interior de un jivanmukta nunca cambia. Sus acciones ocurren espontáneamente. Tienen lugar automáticamente a

través de su cuerpo según su destino. Todas sus acciones suceden con la consciencia de que es el Ser quien ve, oye, habla, recibe y da. Es sólo Ser, sólo Ser».

De mi larga conversación con Swami Chaitaiyanand en Delhi, merece destacarse su exposición sobre el jivanmukta:

«Él se libera de tres cuerpos: físico, sutil y causal. Se prepara completamente, se desapega totalmente de estos tres cuerpos. El que lo hace es un jivanmukta. Jiva significa vida y ¿qué es vida? Vida pertenece a la fuerza vital. Según el vedanta, la fuerza vital es prana. Prana dispone de fuerza. Por ejemplo, el movimiento pertenece al prana. Pero tu Sí-mismo carece de movimiento. No hay en absoluto movimiento en el Sí-mismo, porque el movimiento pertence al prana. Cuando el jivanmukta se hace tal, se desapega de los tres cuerpos, y en la condición de jivanmukta no permanece la consciencia del hombre común, porque esa consciencia de ordinario queda completamente quemada. Aunque el jivanmukta puede seguir caminando como una persona cualquiera, por ejemplo, es un realizado. ¿Cuál es la diferencia entre un hombre de conocimiento, un realizado y un hombre común? La gente mundana camina y se mueve como un jivanmukta, es decir, físicamente, no hay en apariencia ninguna diferencia. Sus acciones externas en este sentido son como las del hombre corriente y por ellas no sería posible saber que está realizado. Camina, come, se mueve como un hombre cualquiera. Te contaré una historia. Se trata de un hombre que se vistió de bailarina. Se colocó el sari y toda la clase de atuendos femeninos y se puso a bailar. Todo el público le miraba con gran atención y veían en él a una mujer muy bella que estaba bailando. Pero ese hombre sabía en todo momento que él no era una mujer, sino un hombre, aunque las personas, desde el exterior le tomaban por una bailarina. El hombre realizado, de igual forma, siempre sabe que es un hombre realizado y permanece desapegado por completo de los tres cuerpos, pero en tanto dura su trabajo, tiene que estar en este mundo y tienen que actuar, en tanto que no puede dejar de comer, dormir, etcétera. Y aunque externamente parezca un hombre común, internamente él está completamente desapegado. Ese es el estado real. Los jivanmuktas viven en ese estado real. Y no se preocupan por las cosas, porque viven completamente desapegados en su ser».

Aunque uno dispone de su propio maestro interior, si encuentra el maestro externo que constela el sadguru interno, el sendero de autorrealización será más fácil. De todos modos siempre contamos con el maestro a nuestra disposición y ese maestro es la Enseñanza, el Dharma, cualesquiera de las vías que se eliga. Gurú, que es la palabra que la tradición india utiliza para referirse al maestro espiritual, está formado de *gu*, que significa oscuridad, y *ru* que significa luz. Un gurú es la luz que disipa la oscuridad. Pero un falso gurú es la oscuridad que incrementa la oscuridad. Son especialmente significativas las declaraciones de mi compañero de Dharma, Simón Mundy:

«Un gurú es aquello que logra el nacimiento de una nueva comprensión, un nuevo amor, ambos pudiendo traer una consciencia, una percepción enteramente fresca. No importa si el gurú es humano o divino, visible o invisible, lejano o cercano, pasado, presente o futuro, animal, mineral o planta... Los adeptos del tantra gustan de decir que todas las cosas, desde Brahman hasta una brizna de hierba han sido sus gurús. Cuantos más gurús tengas, más te enriqueces. Gurú quiere decir instructor de lo que está más allá de lo conocido. Y aquellos que enseñan más allá de lo conocido tienen una dificultad única. No tienen palabras ni vocabulario con que expresar su conocimiento. Un gurú tiene de alguna manera que enseñarte lo que está más allá de las presentes limitaciones de tu entendimiento y amor. Únicamente cuando el aspirante está en un estado de no autopromoción puede esto ocurrir. En este estado todas las cosas se convierten en el gurú. En el estado de no autopromoción el ego se vuelve silencioso, las transformaciones de la superficie de la mente se tornan quietas y en este silencio y quietud ocurre la verdadera atención y receptividad.

»Es importante subrayar que la no autopromoción no significa esclavitud, abyección y autohumillación, que es el sendero de la gente que no es inteligente y sin discernimiento. Esta gente sólo cambia de cárceles. Su miedo es tan grande que necesitan la seguridad de una cárcel... El sendero del buscador de la Verdad, inteligente y valeroso, consiste en cultivar un sentimiento de profunda reverencia hacia cada uno y todos los chamas (cosas fenoménicas), sabiendo con seguridad que detrás de todos ellos reside el Desconocido. El gurú es el desconocido, pero no lo inconoscible. Una vez que el desconocido ha sido visto por ti, entonces eres tu propio gurú. Solamente entonces estás abierto al verdadero entendimiento y al verdadero amor. Las puertas y las

ventanas de las personas comunes están cerradas y las persianas echadas. Las del gurú están abiertas y el aire y la luz circulan libremente. No es ni su luz ni su aire, simplemente luz y aire. Un gurú es meramente una puerta, un medio: tienes que dar el paso a través de él y pasar más allá de las dimensiones de lo conocido. El gurú es un medio, pero el final de tu búsqueda es cuando tú te vuelves entero. Un verdadero gurú es aquel que tiene conocimiento sobre su verdadera naturaleza, que está más allá de lo conocido. Este conocimiento es duro de obtener; requiere esfuerzos de toda clase. Una vez alcanzado, el conocimiento o penetración directa dentro de la verdad toma mando supremo sobre todas sus acciones y reacciones. Trae desapego a los objetos de los sentidos y desapego a las transformaciones de la consciencia. Este desapego fuertemente cultivado y practicado, trae desapasionamiento, liberación y eventualmente Nirvana. Nirvana quiere decir la absoluta ausencia de cualquier tipo de vanidad, sensación de yo o mío. Naturalmente, mientras vive, el cuerpo del gurú permanece aquí, incluso con sus factores mentales y sus sentidos, pero su corazón está más allá. Debido a que su corazón está más allá, él reside en el refugio supremo. Habiendo alcanzado los límites de la pasión, los ha trascendido y ha pasado más allá de lo conocido. Él permanece en el mundo por la fuerza de Prarabdha, como una fecha lanzada; permanece por compasión hacia el mundo, siempre viajando hacia su meta. Ni tiene prisa ni tiene demora; simplemente está en el camino. Es el paciente porque no tiene prisa; él está esperando porque no hay prisa. No utiliza la fuerza porque sabe que la fuerza crea desarmonía. Él espera con paciencia ausente del sentido del tiempo y todas las cosas vienen a aquel que espera. El propósito entero de la presencia de un jivanmukta en este mundo es el de apoyar lo real contra lo falso; recordaros lo real, que es siempre presente. Su pensamiento, palabra y obra indican la Realidad existente e inmanente. Él ha venido para sacaros de las arenas movedizas de las abstracciones, ilusiones, falsedades e ignorancia. ¿Por qué? Porque la ignorancia de lo Real, el no percibirlo, es la fuente de todo error, que a su vez es la fuente de todo dolor y para establecer el Dharma. Pero el jivanmukta sólo puede ayudar a aquellos individuos que sinceramente desean ayudarse a sí mismos. Él señala el camino, ellos lo recorren... El jivanmukta mora en sahaja-nirvikalpa-samadhi perpetuo. Tal como la luz de la luna durante el día no añade

nada a la iluminosidad —es superflua—, así en la mente es en el sahaja-nirvakulpa-samadhi. Deja de funcionar. Es obliterada conjuntamente con todo el sentido personal de consciencia corporal, memorias personales, sensaciones, percepciones, etc., y en su lugar resplandece la Consciencia Cósmica. Consciencia cósmica y consciencia atómica —las dos van juntas—. No puedes expandir tu perceptividad a lo más vasto sin penetrar lo más pequeño o viceversa. Una vez que el error de la idea habitual de separatividad es destruido a la luz de la visión cabal dentro de la naturaleza de la Realidad, entonces el yogui automáticamente experimenta la no-separatividad. Nada es adquirido, nada es perdido; meramente aquello que siempre fue, es revelado. Esta no-separatividad no significa que el yogui se vuelva apagado, inerte e insensible —ya que solamente la Shakti manifestándose a través de la consciencia como sentido del ego es destruida—, al contrario, se torna verdaderamente vivo y despierto y sensible por primera vez. Él funciona a plena capacidad de inteligencia no a una mera fracción. Su potencia latente es activada. Función implica leyes que gobiernan tal función, pero el jivanmukta se ha ido más allá de todas las leyes. Él responde, no reacciona. La reacción es mecánica, repetitiva, muerta. La respuesta es viva, creativa, nueva. Cada jivanmukta es una orquídea rara y desconocida cuyo perfume es único».

Desarrollar todas sus potencias y adquirir un nivel superior de la consciencia que en nada se encuentra ya en el campo del ego, es el propósito de todo guerrero espiritual. Se empeña en poner en vela continua a su gurú interior, en conectar con la corriente de consciencia despierta que le permitirá el acceso al Universo Paralelo, lo Otro.

El guerrero sólo guerrea contra sí mismo. E incluso esa guerra, difícil y larga, no es coactiva ni represiva, sino hábil e inteligente. Es la guerra interna, para transformar las energías de regresión en energías de crecimiento y madurez. El guerrero, por su naturaleza, dispone de una gran energía interior. Su pasión y agresividad las transmuta. Esa misma energía la reorienta y la pone al servicio de su iluminación. El guerrero se sirve de todos sus intensos estados anímicos (miedo, amargura, ansiedad, angustia), para, apoyándose en ellos y sacándoles toda su energía, proyectarse hacia niveles más altos de comprensión. Por eso el guerrero toma incluso sus estados negativos como un gurú, un reto, porque la energía de esos estados negativos es muy valiosa y

puede reorientarse hacia la apertura de la consciencia. De ahí que jamás el guerrero espiritual busque subterfugios, placebos o escapismos para sus sufrimientos internos. Con inteligencia, destreza, auténtica motivación y disciplina, transforma la energía regresiva en energía de evolución. Celebra así, como en comunicación personal me ha indicado el psicoanalista tántrico Dr. Augusto Colmenares, la guerra del Bhagavad-Gita en su propia interioridad, librando una lucha sin cuartel entre las potencias destructivas (los Kurus) y las potencias constructivas (los pandavas), para mediante esa actitud adecuada que enseña Krishna a Arjuna, sea posible transmutar la consciencia y hacerla merecedora de la iluminación.

Para ir rescatando el maestro interior y realizar la heroicidad de establecerse en su auténtica naturaleza, el buscador tiene que someterse a un esfuerzo disciplinado y consciente que le aproxima, paulatinamente, a la corriente de consciencia despierta. La semilla de iluminación comienza a crecer y con su energía de claridad va abriendo todos los centros de energía-sabiduría del ser humano y cada uno de ellos, al reactivarse, le proporciona un nuevo golpe de comprensión y, al liberar sus poderosas energías, le ayuda a quemar viejas impresiones y a abrir nudos obstaculizantes. Después de un largo sadhana (entrenamiento), el guerrero conquista la perla de plata, que se asocia al chakra ajna (el centro del entrecejo y sede del ojo de la sabiduría) y que representa la visión esclarecedora de lo fenoménico, el discernimiento todo penetrante y la intuición mística. Pero aunque este logro es muy importante, todavía hay camino por delante. Infinitamente más difícil que conquistar la perla de plata (en la que aún residen trazas de ego), es la conquista de la perla de oro, que se asocia al chakra sahasrara o loto de los mil pétalos, centro de energía a la vez personal y transpersonal, ojo de buey a lo Inmenso, sifura al Universo Paralelo. La perla dorada es la semilla áurea, el puente de oro hacia la Infinitud. En palabras de Yogui Ananda:

«Ella es proceso y es meta, es manantial, río y desembocadura; es el camino, el valle, la montaña; es desierto, oasis, sombras, luz, la más grande esperanza. Más atrayente que el atractivo de todas las mujeres más bellas del mundo, es la Perla Dorada; más sutil, con un eco de infinitud. Más elocuente que todas las palabras de la tierra, es el silencio atronador de la Perla Dorada, más penetrante, más sugerente.

Más bella que todos los jades y esmeraldas, que todos los diamantes y zafiros, es la Perla dorada, más hermosa, más espléndida. Ella reside en ti y en mí, y en todos los seres sintientes. Todos los seres viven a través de ella y sólo el ser humano puede vivir en ella. ¡La Perla Dorada! A través de todos los caminos limpios y puros puede ser hallada, a través de todas las vías auténticas puede ser rescatada. ¡La Perla Dorada! Un destello de enceguecedora luz, de oro más puro que todo el oro del universo, residiendo en el loto de los mil pétalos».

Y describe así la captación de la Perla Dorada:

«Fue como una estrella infinitamente lejana que asomara tímidamente al firmamento. Era de un resplandor áureo tan vivo que cegaba los ojos de mi alma. El nudo que forman los dos nadis en el centro del tercer ojo quedó fundido por su intenso calor. Sentí en el paladar de mi cuerpo pránico el néctar divino que es más dulce de cuanto pueda decirse. Caía como gotas de rocío desde la copa de néctar de la concavidad central de la mente. La Perla Dorada desde la inmensa lejanía en que apareció, se fue acercando lentamente. Ahora la percibía dentro y fuera de mí mismo. Fue en un segundo como voraz fuego que derritió todos mis procesos mentales. Ya ni siquiera percibía las imágenes de maya (ilusión). Maya se había disuelto, mi ego se había en ese instante calcinado, yo era la nada misma que se disfraza de todo y el todo que se disfraza de nada. Informe, inmanifestado, vacuo, pleno, contenía y era contenido en la Perla Dorada. Juntos hicimos el camino. Descendimos hasta la caverna de mi corazón. La caverna se iluminó de pronto; era la luz de millones de soles. Y empezó a fluir la compasión. Era compasión por sí misma, sin que nadie la poseyera, porque no había nadie para poseerla. Brotaba y brotaba, compasión infinita, amor impersonal e inefable. Y gozo indescriptible, sin límites, gozándose a sí mismo».

En el loto de los mil pétalos, que es el centro de consciencia-energía-sabiduría más desarrollado, se celebra el maridaje de Shakti (energía que todo lo anima) y Shiva, la clara consciencia inafectada. Ese desposamiento permite el acceso al Universo Paralelo, el vasto universo de lo sin forma y de lo incondicionado. En tanto en el universo de las ilusiones, funcionamos con la lógica, en ese otro universo de lo Inmenso, sólo podemos funcionar con el conocimiento supraconsciente, un modo de conocimiento paradójico y espacioso que sólo va siendo posible en la medida en que se produce la evolución consciente.

Cuando kundalini se conduce hasta el loto de los mil pétalos y lo abre, éste se eleva hacia lo Otro, y lo Otro le confiere su toque de penetrante intuición. El jivanmukta puede desde que se convierte en tal, funcionar en uno y otro universo de las formas, aunque él ya pertenece al Universo Paralelo. Al ir avanzando en conocimiento y comprensión, el buscador modifica el eje de su mente, desmantela las estructuras de su ego y obtiene una nueva visión que antes le estaba vedada. Ese giro de la mente, esa adquisición de una nueva manera de ver y percibir, sobreviene tras un largo y eficiente entrenamiento. La visión yóguica permite saltar al otro lado, incursionar en el Universo Paralelo y cobrar la inspiración de lo Inmenso. El jivanmukta puede mirar en los misterios del universo como el hombre común mira la palma de su mano.

En el sendero de la evolución consciente y en la medida en que el guerrero va logrando el desmontaje de las rígidas estructuras de su pensamiento y de su ego, pueden presentarse momentos de gran soledad, amargura, melancolía, terror e incluso miedo a la locura. En tales situaciones, el guerrero tiene la posibilidad de recurrir a catalizadores de esos estados, según convenga y lo crea oportuno. Puede, para superar esas zozobras internas, efectuar algunos ritos que le reporten energía, servirse del yantra o del mandala para propulsar sus resortes psíquicos, ponerse en manos de la Shakti y encomendarse a ella, visualizar su istha-devatá (deidad custodia) o su dakini (a la que amará en el astral), recurrir al hada custodia que reside en el centro de la garganta y es aliento de vida, comunicarse con un amigo espiritual, un compañero del Dharma, o refugiarse en su corazón derecho, el centro de energía del corazón en el que se obtiene la experiencia desnuda del Yo Soy y uno se identifica con la última realidad. Puede también sumirse en meditación profunda, conectar con la corriente de energía despierta, abrirse al plano de los sabios iluminados (el siddha-loka) o incluso retirarse a su hogar externo de energías que crean una atmósfera especial para serenar su mente y renovar su motivación. Cada uno buscará su hogar de energía exterior. Hay, indudablemente, sitios especiales de energía, donde la Shakti deja sentir su fuerza. El autor de esta obra ha encontrado estos hogares de energía sobre todo en la India. Siempre ha sentido Darjeeling como su hogar de energía. Pero estos hogares de energía están en todas las latitudes y cada uno tiene que

hallar los suyos. En ellos resulta más fácil retomar la recta aspiración, poner orden interior y esclarecer la consciencia. Seguramente cada buscador tiene sus conexiones kármicas con algunos de estos lugares.

Cuando uno empieza a evolucionar conscientemente, uno se sensibiliza en alto grado y al haber recuperado una mayor porción de consciencia, son muchos los hechos que provocan dolor, melancolía y amargura. Uno ve con doliente claridad las atrocidades que ha sido capaz de cometer el ser humano dormido. Pero es necesario no dejar el ejercitamiento en ese grado de desarrollo*, sino perseverar intensamente para poder potenciar la capacidad de sabiduría y ecuanimidad. El verdadero guerrero no ceja en su empeño. La aventura de la evolución consciente no tiene mucha marcha atrás. Para el que se detiene a medio camino sólo hay pesadumbre. Y, además, como declarase el Buda, «es mejor morir en el campo de batalla que una vida de derrota». La agresividad que está en el ser humano, la utiliza el guerrero para destruir los venenos de su mente, su ignorancia y sus tendencias negativas. Tiene un viejo compromiso consigo mismo, que consiente en recuperar su inteligencia primordial. En eso se cifra su heroicidad. Y en ese entendimiento estable cesa finalmente la aflicción.

* Almudena Haurie, una genuina guerrera espiritual, me decía en comunicación personal lo verdaderamente necesario que es proseguir con la práctica meditacional una vez se ha comenzado con ella, pues es la forma de reorientar sabiamente esa energía muy considerable de sensibilidad que uno ha comenzado a recuperar. Como ella acertadamente explica, es un error dar comienzo a la práctica meditacional para suspenderla a medio camino, sin haber podido así reorientar las energías obtenidas al haber intensificado la consciencia.

La semilla de iluminación

EN UN MOMENTO DADO nos encontramos encapsulados en un cuerpo de carne y huesos, disponiendo de un cerebro considerablemente sofisticado y limitados, inevitablemente, en el tiempo y en el espacio. Se produce una ola en el océano de energía universal y salta un individuo. Si esa individualidad es un ser humano, dispone de unos elementos constitutivos particulares y de un cerebro más evolucionado en determinados aspectos que otras especies. Se distingue porque es dueño de una consciencia que no sólo puede conocer y percibir, sino conocerse y percibirse. Tiene la capacidad de *darse cuenta* y de *darse cuenta* de que se está dando cuenta. Ese órgano de *darse cuenta* se halla, no obstante, en un estado crespuscular, en una situación de semidesarrollo. Proporciona sólo parte de la grandeza que puede proporcionar, y procura, también, mucha miseria y mucho dolor. De alguna manera el ser humano ha escapado, para bien y para mal, a esa conciencia colectiva e inteligencia grupal que dirige a los animales. Aunque arrastramos los códigos más inveterados de la evolución de la especie, aun así hemos obtenido cierta independencia con respecto a esa inteligencia grupal que rige los destinos de los animales. Hemos ganado, pero también hemos perdido. Hemos recuperado cierta libertad, si puede llamarse libertad el actuar desde los códigos, la compulsión y los infinitos condicionamientos internos. Hemos perdido parte de nuestra sabiduría intuitiva y no hemos ganado la sabiduría consciente. Nos encontramos así en una difícil situación, a medio camino entre lo que fuimos y lo que seremos, sin la inteligencia incons-

ciente del animal y sin el conocimiento plenamente consciente que podemos lograr. En un estado tal, no sólo nos convertimos los seres humanos en una amenaza para los otros seres humanos y para los mismos animales, sino que experimentamos pesadumbre e insatisfacción. En tanto no dispongamos de una consciencia más amplia y penetrativa, seguiremos siendo víctimas de unos instintos que tuvieron su razón de ser en la evolución, pero que ya no se adecúan a nuestra situación actual, y de una falta de libertad interior que nos hace sentirnos inseguros y atribulados. De nuestro estado de semidesarrollo, sólo esporádicamente pueden surgir actuaciones laudables. Pero nos hallamos en un estado en el que es posible la evolución consciente, cobrar la libertad interior de la que carecemos y poder elevar la consciencia para beneficio propio y de los demás. *Esta elevación de la consciencia es el propósito máximo del guerrero espiritual.* Yoga es, precisamente, método para acelerar la evolución de la consciencia. El guerrero espiritual proporciona el más intenso significado a su existencia en cuanto que la instrumentaliza para abrillantar, ampliar, elevar e intensificar su consciencia. Si la consciencia semidesarrollada o crepuscular representa un estado de servidumbre, zozobra y tribulación, la consciencia desarrollada comporta un estado interno de integración y claridad. La vida adquiere su significado más alto cuando se convierte en medio para acrecentar y abrillantar la consciencia; cuando cada situación se torna un instumento para bruñir el sentido del *darse cuenta*; para pulir ese órgano de conocimiento y percepción que denominamos consciencia y que es como un diamante en bruto que el guerrero espiritual debe abrillantar infatigablemente.

La existencia del ser humano común es una danza imparable entre la avidez y la aversión. El binomio avidez-aversión, placer-dolor, condiciona por completo la vida de la persona y le roba todas sus energías. Por el contacto sensorial surge la sensación. Y por la sensación, el apego (si es agradable) y el resentimiento o aversión (si es desagradable). La vida se convierte en una persecución compulsiva de sensaciones agradables y una huida igualmente compulsiva de sensaciones desagradables. Se corre frenéticamente en pos del placer, el individuo se aferra a él y se empeña denodadamente en intensificarlo, prolongarlo, repetirlo y reasegurarlo. Para descartar y evitar el dolor, recurre a toda suerte de escapismos, amortiguadores y resistencias psicológicas, subterfugios y autoengaños. Toda la vida se convierte en una caza de alteraciones agradables del sistema nervioso y una evasión de las alteraciones desagradables del sistema nervioso. Sobre las sensaciones se edifica toda la construcción descomunal de las abstracciones, los conceptos, las ideologías y los puntos de vista. La instrumentalización neurótica de todo este material psicológico y mental, sirve para encontrar siempre pretextos y justificaciones a la conducta equivocada, evitando así la responsabilización de los propios actos y fortaleciendo el establecimiento en la naturaleza infantil. La consciencia, que es, pues, el órgano de conocer y percibir, se encuentra opacada por la propia psicología incontrolada. Entre el espectador y lo espectado, hay una densa película de proyecciones, temores, reacciones y ensoñaciones que desvirtuan completamente la visión. El guerrero espiritual se impone la tarea de limpiar y clarificar su visión. La visión pura es el único medio de lograr la captación de las cosas tal y como son y sin imponerles nuestras ilusiones o temores. La visión pura y portadora de sabiduría, es aquella que se recupera cuando los impulsos subliminales agotan su fuerza y la mente, más allá de los pensamientos reactivos, encuentra una nueva energía, siempre fresca y audaz, que le permite vivirlo todo desde una dimensión más rica. El guerrero espiritual debe aprender a contemplarlo todo como si fuera la primera y la última vez. De ese modo, la mente siempre renovada, no deja lugar para el aburrimiento, la rutina psicológica, el desinterés. El guerrero es un interesado observador de todo lo que se presenta. No es un juez, sino un observador. Se abre a cada acontecimiento y lo experimenta con intensidad, pero sin perder el control sobre los propios mecanismos que le permiten, si lo desea, observar atentamente pero sin participar. El arte de no-hacer no es una invitación a la indolencia, sino la capacidad de no involucrarnos en lo que hacemos aun haciéndolo con esmero, precisión y destreza. Es hacer sin hacer psicológico, es decir, actividad sin agitación, actitud contemplativa en la acción. Con mente atenta, desapasionada, observa los fenómenos. Y es capaz, con el adiestramiento adecuado, de hacerlo con esa energía especial que brota cuando la mente se silencia y la consciencia puede situarse más allá de la avidez-aversión. De tal modo, puede cruzar la corriente arrolladora de la vida fenoménica sin dejarse sumergir por la misma. Aprende a actuar sin actuar, creer en todo y en nada, esperar sólo lo que ocurre. Se ejercita, con destreza inigualable,

en tomar el loto sin dejarse salpicar por las aguas pantanosas en las que crece; se adiestra en comerse el cebo sin tragarse el anzuelo. Se requiere mucha atención, mucha ecuanimidad, mucha meditación. Para ello hay que cultivar una consciencia expandida, abierta, sin resistencias, ni autodefensas. No hay mejor defensa que evitar las innecesarias actitudes autodefensivas. Cuando uno se coloca tras una armadura para defenderse, uno se vuelve su propio prisionero. La consciencia expansiva es invulnerable. ¿Quién puede herir lo abierto, lo espacioso, lo sin límites? Mediante el ejercitamiento adecuado, hay que abrir la consciencia de manera tal que conecte, por decirlo así, con una longitud de onda expansiva, ágil, vital. Una consciencia tal nunca será presa de la rutina o del tedio y, por el contrario, será capaz de penetrar los acontecimientos y descubrir la magia sorprendente de los mismos, vislumbrando el fascinante carnaval de las interdependencias y las interconexiones del universo fenoménico y pudiendo saborear el néctar de aquello que lo sustenta. Una consciencia contraída, por el contrario, conecta con una longitud de onda muy poco vibrante, torpe y anticreativa. En una consciencia sí hay lugar para el miedo, la apatía, la falta de toda destreza y la paranoia. El aspirante a guerrero debe tomar nota de en qué forma su consciencia está vibrando torpemente y esforzarse por abrirse más a una consciencia de orden superior. Expandimos la consciencia si adoptamos una actitud amorosa, relajada y abierta. La contraemos si asumimos una actitud hostil, crispada y autodefensiva. Cuanto menos egotismo, más expansión de la consciencia, pero cuanto más alimentamos las actitudes egocéntricas, más contracción y asfixia psicológica. Donde hay un exceso de ego no puede florecer nada hermoso. El ego es como un desierto donde todo se diseca.

El hermano gemelo del ego es el pensamiento reactivo. Ego y pensamiento se insuflan recíprocamente vida. Ambos se caracterizan por la insatisfactoriedad. Ambos son, por igual, consumados coleccionistas compulsivos de toda clase de objetos de todo orden (tanto psicomentales como físicos) y se aferran al material psíquico que no dejan de rumiar incesantemente. Buena parte del sufrimiento del ser humano está en el pensamiento y en el pensamiento hay que resolverlo. Lo que surge en la mente, en la mente debe ser extinguido. El ego es como una oruga que nunca deja una hoja sin haber atrapado otra. Es voraz, insaciable. El pensamiento, por su parte, se reengolfa en

el pasado y en el futuro y se resiste al presente inmediato. A través del pensamiento reactivo no llegamos a ninguna parte. Él se alimenta de sus propios residuos rancios, halla consuelo en su propia paranoia y reafirma insensatamente los hábitos e impulsos negativos que persisten en la psiquis.

El ego es como un recinto muy estrecho. Es una jaula, es una cárcel. Es tan angosto y tan propio que llega a hacernos sentir seguros. Pero el equilibrio que creemos que nos proporciona es precario y no es tal equilibrio y la seguridad que sentimos que nos procura no es tal seguridad. Porque estamos enjaulados en el ego, no somos capaces de vibrar en la inmensidad. Es como la ola que se negara a ser parte del océano que la contiene, la forma y la disuelve. Como el perro que no deja de roer su hueso, el ego, a través del pensamiento, no cesa en su autorrecreamiento. Siempre está en la labor de engordar y, en su voracidad insaciable, se nutre de las viejas estructuras anímicas, los impulsos pretéritos, los hábitos coagulados, repitiéndose siempre en el mismo surco y tratando de defender, cueste lo que cueste, sus viejos modos de hacer y deshacer. En un estado tal no puede haber verdadera creatividad vital, ni osadía para vivir a través de una mente nueva y sin viejos patrones de conducta. El ego es como un gato encerrado en una jaula (su propia jaula) que no deja de perseguir compulsivamente aquellos ratones que entran en su terreno. Ni siquiera disfruta con la cacería. La cacería le tensa, le crispa, le entretiene, le aburre, le frustra, le confunde, le extenúa. Y la cacería se repite una y otra vez, sin fin y sin sentido, repetitivamente hastiante. Toda la energía del ego está en esa cacería en la que él termina siendo la presa. En esa cacería sólo hay un continuo quehacer desatinado y ninguna energía sobrante para *ser*. Es una cacería alienante y en la que intervienen muy diversos sentimientos y emociones: ansiedad, miedo, preocupación, voracidad, frustración, excitación, desánimo... La ilusión y la desilusión se alternan. La esperanza y la desesperanza se siguen una a otra. Cada ego dispone su propia cacería. Se reengolfa en la misma y halla en esa cacería su razón de vivir. Incluso cuando quiere desisitir de cazar, no puede; incluso no le es dado cambiar de cacería. Se perpetúa el surco repetitivo de consciencia. La consciencia reacciona a sus propias e infinitas proyecciones, se nutre de sí misma y se desgasta peligrosamente. El samsara está en el ego y en el pensamiento. Es como un samurai que tomase al ene-

migo por su sombra y combatiese incesantemente contra ella. El ego hace y deshace para volver a hacer. Gusta de enredar. En su incesante enredar se emborracha, se fascina. Borracho de repetitividad, de desilusión y de frustración, se oculta la realidad tal y como es. Se torna lo suficientemente ladino para buscar toda suerte de amortiguadores psicológicos, autoengaños y subterfugios para poder proseguir con su cacería final. Y en tanto somos víctimas de un ego tal y el subsiguiente pensamiento reactivo, no podemos aspirar a la verdadera espontaneidad, aquella que despunta cuando finaliza la compulsividad y la mente se da un baño de reconfortante silencio. El ego se niega a parar. El guerrero espiritual sabe que el secreto está en parar. Así como el guerrero ordinario también tiene que saber detenerse cuando llega el caso y en el punto preciso de la batalla, el guerrero espiritual debe ejercitarse en el arte de la detención. Cuando paramos, emana la energía del ser, la desnuda y reveladora presencia de sí, y nos relacionamos con nosotros mismos tal como somos, en nuestra pureza original. La desactivación del ego es posible dinamitando los soportes que lo sostienen: la identificación con el cuerpo y el órgano psicomental, la autoestima o amor propio, el cultivo de la imagen idealizada, la identificación con adoctrinamientos y puntos de vista y tantos otros. Hay que superar reacciones, actitudes y hábitos internos. El establecimiento en la ecuanimidad permite que los impulsos se resuelvan por sí mismos al agotar su propia energía. Cuando nos relacionamos con nosotros mismos como somos y nos conectamos con la realidad inmediata, comenzamos a apreciar nuestras posibilidades y recursos, dejamos de resistirnos al presente y, a través de la energía intensa que nos proporciona la atención pura, podemos interesarnos vivamente aun por lo pequeño y sencillo. Todo, desde ese momento, goza de un relieve especial, de una magia estimulante. Al mirar la realidad como es, ocupándonos de ella, pero no preocupándonos, recuperamos todas las energías que consumían nuestras resistencias psicológicas y nuestra capacidad para adaptarnos. El guerrero espiritual se ocupa, pero no se preocupa. Nunca es indolente, pero no se agita. Actúa con precisión y trabaja, con paciencia, sobre su mente, el paraíso o el infierno, la fábrica de bienestar o de dolor, la satisfacción o la insatisfacción. La mente saturada de acumulaciones, incapaz de digerir todas las experiencias vividas y por ello mismo enranciada y bloqueada, no puede reportar el conocimiento de la realidad ni de la última realidad. Todas esas infinitas acumulaciones (filtros socioculturales, adoctrinamientos, y tantas otras) convierten la mente en una tienda de antigüedades o, peor aún, en un cementerio. Esas acumulaciones reaccionan con procesos pensantes en la superficie de la mente y la sustancia mental se convierte en un tempestuoso océano. En la más antigua de todas las tradiciones de autorrealización, el yoga, se insiste en la necesidad de suprimir las modificaciones del contenido de la mente, porque sólo así el individuo se establece en su propia naturaleza. Aquél que lo intenta sin cejar en su empeño es un guerrero espiritual; aquél que lo va logrando es un héroe (vira); aquél que lo consigue definitivamente es un sabio (siddha). El guerrero espiritual se apoya en su ego para explotar su propio ego. Atraviesa la red de la ilusión no reduciéndose hasta pasar por uno de sus agujeros, sino que crece tanto que termina por reventarla. Al reventarla se encuentra con lo espacioso, lo abierto, lo pleno, lo inmenso, aquello, en suma, que sólo temporalmente dejó de ser. Él sabe que va de lo espacioso a lo espacioso, pero que temporalmente se da el fenómeno de su propia contracción (la vida humana). Ejercitándose sin descanso, recupera su propia espaciosidad. Cuando el pensamiento se refrena, lo abierto se manifiesta; cuando reposa el ego, la flor de la más pura consciencia despide todo su aroma. Porque el guerrero persigue ese aroma de realización, desmantela con sabiduría su personalidad, sus actitudes egocéntricas y estalla su corsé psicológico. Para despojarse de todo lo adquirido y situarse en lo genuino, no renuncia al mundo fenoménico, sino que, bien al contrario, se aventura en la vida cotidiana y la utiliza para abrirse más y más, dando la bienvenida incluso a las mayores dificultades porque ellas se instrumentalizan para tan significativa apertura. Fomenta la ecuanimidad y aprende a ser funcional y directo, según las circunstancias lo requieran. Sabe luchar pero también sabe dejar de luchar. Guerrea cuando es necesario, pero reposa cuando no lo es. No malgasta sus energías, sino que bien al contrario las economiza en su justa medida. Se acopla a la situación. Si no le gusta, trata de modificarla. Si no lo consigue, no añade el dolor de su mente. Se conquista a sí mismo en cada momento y en cada momento se empeña en acrecentar y abrillantar el órgano de consciencia, porque sabe que sólo él le permitirá abrir la puerta del universo de lo luminoso y de lo pleno. La consciencia es la bisagra, el

ojo de buey a la realidad existencial. Pero la consciencia tiene que ser intensificada y liberada de las infinitas acumulaciones que la opacan. Conscientemente se desarrolla la consciencia y ello requiere mucha energía. Si esa energía la malogramos en el carrusel egóico de persecución-huida, *ilusión-desilusión, acción-reacción, todo tipo* de fijaciones y resistencias, no podremos disponer de ella para conquistas más elevadas. A través del discernimiento tenemos que penetrar las paranoias y obsesiones del ego y su compulsivo afán coleccionista. Si el ego se ha consolidado mediante la identificación con las actividades psicofísicas, los hábitos internos y adoctrinamientos, las ideas y reacciones psicológicas, el amor propio y las respuestas anímicas coaguladas, es necesario quebrar ese perpetuo ciclo de energía egóica retroalimentada y saltar fuera de la sombra del ego. Desandar ese camino es el propósito de la meditación, para poder encontrar la clara consciencia y relacionarse con las cosas tal como son. A través de la meditación, el practicante debe recuperar su naturaleza original, aquella interior a la formación del ego. Al meditar vamos eliminando la energía de los *viejos impulsos, quebrando las cadenas de reacciones sobre reacciones* y disolviendo así la potencia simiesca y voraz de la estructura egocéntrica. Si nuestra vida cotidiana es una frenética carrera para saciar nuestra insaciable insatisfacción, la meditación, por el contrario, es detenernos en nosotros mismos y experimentarnos como somos. En la vida cotidiana todo son proyectos, competencias para obtener determinados logros, expectativas y una obcecada compulsividad hacia metas más o menos definidas. Somos como caballos de carrera desbocados. La meditación es detenernos, ser y estar, pero no perseguir ninguna meta, ni siquiera la de la iluminación. Nos conectamos con nuestra realidad y nos abrimos a ella y por ella nos dejamos saturar en el aquí-ahora. Sacrificamos la imagen idealizada de nosotros mismos para ser nosotros mismos. Y esa actitud meditacional de ser nosotros en el *momento, también trata el guerrero espiritual* de conducirla a la vida cotidiana. El guerrero lo explora todo, incluido lo más doloroso. Evita escapar psicológicamente, porque sabe que no hay dónde ir. Halla refugio dentro de sí mismo y desde su refugio interior, sin vanas expectativas ni infantiles exigencias, aprende a relacionarse cuerdamente con los demás. Si hay que actuar, actúa. Si no hay que hacerlo, no lo hace por el mero hecho de seguir enredando y engordando el ego y

el pensamiento. Aprende a responder funcional y existencialmente, en lugar de reaccionar mecánicamente. Pone las condiciones para ver las cosas tal y como son desde la pureza de su mente. Tal es la Sabiduría. Esa Sabiduría es muy especial. Es Sabiduría para residir en lo más original de uno mismo, pero también Sabiduría para comunicarse atinadamente con la vida cotidiana y saber responder, con precisión y destreza, a cada circunstancia y según la urgencia del momento. Es también Sabiduría discriminativa, que distingue entre lo que es conveniente y aproxima a la clara consciencia o lo que no lo es, que sabe penetrar los fenómenos tal y como son y, más aún, instrumentalizarlos para seguir acrecentando la consciencia y abrillantándola cada vez en mayor grado. Es Sabiduría que proporciona un toque de sagacidad a la mente para poder enfrentar cada situación con claridad. Sabiduría que proporciona la capacidad de encontrar la vía de menor resistencia, fluir sin compulsividad, disponer de los medios adecuados, efectuar lo más idóneo y encontrar el camino más directo para alcanzar el propósito que es seguir acrecentando la consciencia y proporcionarle un significado profundo a la existencia. La vida en sí misma se convierte siempre en maestro, reto, piedra de toque, prueba de fuego. Todo se instrumentaliza para desarrollar la ecuanimidad, es decir el talante firme e imparcial, el ánimo estable, la justa visión de los hechos. Las dificultades nos brindan una oportunidad de oro en el trabajo interior y ponen a prueba nuestras cualidades positivas: ecuanimidad, paciencia, tolerancia, compasión, energía, destreza. El guerrero espiritual es parco y recio. Pero su reciedumbre está saturada de ternura y esponjosidad. Acepta sin resignación y evita los falsos consuelos, los inútiles alivios. No se entrega a luchas inútiles. Sabe que la vida es corta para perder el tiempo alimentando batallas paranoicas, pero lo suficientemente larga para realizarse si no se desprovecha ninguna oportunidad. Si hay algún enemigo es el propio ego y la propia estupidez. Debe ser muy diestro para aprender a burlar el ego y rescatar el elemento de genuinidad. Cada situación tiene su propia enseñanza, su propio mensaje. No hay ninguna situación muda. Las situaciones, encaradas correctamente, son medios para limar el ego. El guerrero sabe que el ego de un ser humano es mucho más sofisticado que el ego-instintivo de un animal, y por ello mismo aún más inextricable. Sobre el ego-instintivo hemos colocado la densa pátina de las interpretaciones y las abstracciones. El

intelecto es el viejo siervo del ego y los conceptos sus lacayos más fieles. Cuando actuamos refrenando el ego, a poco que sea, descubrimos la energía de vida que nos anima y que anima a todos los seres animados e inanimados. No hay magia comparable. Todo tiene su propia vida y significado y todo juega un papel vital y puede ser incorporado. La persona timorata da la bienvenida a unos acontecimientos y la espalda a otros. El guerrero espiritual quiere afianzarse en su potencial heroicidad interior y ofrece su bienvenida y congratulación a todo. Su anhelo es poner medios para ampliar la consciencia. Si es un verdadero guerrero espiritual no necesita de armadura ni blindajes. Su mejor defensa es su comprensión clara y profunda. No puede dejar de ejercitarse, pero el mismo adiestramiento encuentra un disfrute sin límite. Corrige y corrige para ganar destreza, precisión, equilibrio. Se sensibiliza a su propia naturaleza y a la de otros. Aprovecha cualquier situación y circunstancias. Ése es su riesgo; es el riesgo del camino del héroe. Porque para ser un héroe (vira), sobran los atrincheramientos, las armaduras, los escudos. Se combate a cuerpo desnudo, desde la limpieza inmaculada del propio ser original. En la medida en que uno va descubriéndose a sí mismo, va descubriendo a los demás. El descubrimiento final de todos los fenómenos tal y como son puede representar un cataclismo psicomental de dimensiones inconcebibles. Cuando el guerrero se enfrenta al océano cambiante y caprichoso de todas las energías cósmicas, necesita de toda su heroicidad para no retroceder. Hay una fisura muy fina hacia el universo paralelo, el universo de lo inmenso, y para poder filtrarse por ella es necesario todo el coraje de la inteligencia primordial que potencialmente a todos nos asiste. Ésa es una gran prueba. Es morir en vida. Es renacer en vida. Para quien esa prueba es superada, la prueba de la muerte física no representa nada, a lo sumo una experiencia interesante.

Es un guerrero el que se conquista a sí mismo, se muestra intrépido y osado cuando hay que serlo, es abierto pero no petulante, seguro pero no pretencioso, enfrenta y toma la vida como una instructora, una Madonna que nos pone a prueba para abrillantar la consciencia. Es un guerrero el que mantiene el valor aun cuando esté a punto de desfallecer de pánico. Desarrolla su sentido de servicio y lealtad como los caballeros de la Tabla Redonda o D. Quijote. Se conecta con su más íntima realidad de iluminación y cuando pierde la armonía, recurre a la

meditación para retomar el hilo de la consciencia, recuperar el ánimo equilibrado, hallar refugio en sus abismos. Porque es un guerrero, aprende a superar el sentimiento de soledad a partir de la propia aceptación. Se nace solo y se muere solo, se duerme en soledad y en soledad se experimenta el disfrute del amor, la amistad y la meditación. Desde que somos aspirantes a guerreros espirituales, ya tenemos que empezar a apreciar nuestro cuerpo y nuestra mente en su justo valor, pero sin apego. Los cuidamos, pero sin aferramientos. Los preparamos sólidamente, pero sin avidez. Mi cuerpo y mi mente se convierten en mis aliados. Ellos pueden proporcionarme dignidad o degradación, libertad o servidumbre. Depende de mí. Gracias a mi cuerpo y mi mente puedo conectar con la energía de inteligencia primordial que es a la vez personal y transpersonal. Mi ángel custodio es mi destreza. Mi hada es mi inspiración. Mi deidad es la presencia de vida. Mi poder, la simplicidad. Mi escudo, la actitud amorosa de mi corazón. Mis mejores armas, las perfecciones emocionales (tolerancia, compasión, contento energía, ecuanimidad). La única conquista que merece ser tenida por tal, la propia conquista. Es necesario hacer la paz interior para compartirla con los demás; encender la propia lámpara para procurar luz a los otros, poner condiciones para poder conectarnos con nuestra más íntima realidad de iluminación.

En todo ser humano reside una inteligencia primordial. A ese estado de original sabiduría podemos llamarle el reino de los cielos, el ángulo de conocimiento, el elemento vigílico o la semilla de iluminación. Cuando se dispara ese elemento vigílico experimentamos un estado cumbre de la consciencia, un sentimiento de plenitud y unidad, caracterizado por la dicha y la certidumbre y que produce una emoción intensa y el silencio del contenido mental. Todos hemos experimentado alguna vez uno de esos estados, ya sea a través de la vía estética, la amorosa, la artística, la emocional o la meditativa. Pero estos estados cumbres de la consciencia se presentan pocas veces y de manera incontrolada. Si bien son estados que no se pueden atrapar directamente, si es posible poner causas y condiciones para que se manifiesten. La genuina moralidad (que nada tiene que ver con la moralidad convencional), el entrenamiento metódico de la mente y la conquista de la sabiduría, proporciona ese modo de ser integrado y pleno. El guerrero espiritual dispone toda su vida como medio para estimular e intensifi-

car su elemento vigílico, como instrumento para desarrollar la semilla de iluminación. En la mayoría de los seres humanos esta semilla no se desarrolla. Pero para el guerrero espiritual tal es el propósito más significativo de su existencia. El ángulo de sabiduría que reside en cada uno de nosotros (pues potencialmente todos tenemos la energía de Buda, Mahavira, Cristo o Zoroastro) es la energía cósmica temporalmente individuada. Es inagotable y es esa perenne y fluida inteligencia, más allá de toda latitud o toda época, la que ha servido de soporte a las auténticas tradiciones. Y en todas las auténticas tradiciones han surgido los aspirantes a guerreros espirituales, los guerreros espirituales, los héroes y los siddhas (sabios realizados). Todos se han esforzado por mantener viva la corriente de consciencia despierta, esa corriente de consciencia despierta que viene desde siempre y va hacia siempre. Todos se han empeñado por rescatar el despejado espacio interior de sabiduría que no es otro que el inmenso espacio cósmico. Los buscadores auténticos de todas las épocas han invertido sus afanes en obtener vislumbres de comprensión e intuición para penetrar la ignorancia básica de la mente y propiciar el estado de realización. Para ello, unos se han abocado a la austeridad más estricta y han hecho de la renuncia su estandarte, incluso viviendo en el aislamiento y en la soledad de las grutas, bosques o desiertos; otros, en compañía de otros buscadores, se han inclinado por la vida monástica; los hay que, como los sadhus, han hecho de su incesante peregrinar la vía para el desarraigo y el desapego. El guerrero espiritual elige la vía abierta. No opta por la renuncia al mundo fenoménico, no sigue el camino ortodoxo de las reglas y de las normas, no excluye nada que no sea la violencia y el desamor, lo incorpora todo a su búsqueda y todo lo instrumentaliza para el acrecentamiento de su consciencia. En principio no aprueba ni desaprueba, sino que mira y mira penetrante y esclarecedoramente para comprender más allá de las apariencias. No se pierde en conceptos o abstracciones, en justificaciones o pretextos inútiles, en subterfugios o escapismos, sino que enfrenta, con lucidez, los fenómenos y los hechos como se presentan. Al relacionarse mejor consigo mismo, consigue relacionarse mejor con los demás. Supera el amor propio y la falsa estima de sí mismo y no comete la imprudencia de arrogarse cualidades positivas, ni negativas, de las que carece. Mira su verdad desnuda. Mira su seidad despojada de todo artificio.

El amor propio nos hace débiles, susceptibles, derrotables. Es un amor mal entendido, un afecto narcisista que hace posible toda clase de heridas narcisistas. El amor propio roba nuestras mejores energías, nos enflaquece interiormente, nos somete a servidumbre y dependencias mórbidas. El guerrero espiritual no se permite el amor propio. Este tipo de amor es una maldición para él mismo y para los otros. No representa la verdadera compasión por uno mismo, sino que es una tendencia compulsiva que nos induce a sentirnos desagradados por todo, nos hace frágiles ante nosotros mismos y ante los demás, provoca emociones negativas de todo tipo (celos, autocompasión, odio, miedos). Si vivimos para cultivar el amor propio, estaremos afectando la vida con nuestra enrarecida psicología y lo sacrificaremos todo en aras de esa infatuación. Se requiere mucha intrepidez ciertamente para asesinar el narcisismo que late en todos nosotros, pero es necesario para progresar verdaderamente hacia la realización y no creer simplemente que progresamos sin hacerlo. Toda relación en la que interviene el amor propio es una relación putrescible. Un ego compitiendo con otro ego, aun en los aparentes momentos de ternura y entrega. No hay entrega sin haber superado la infatuación. Sólo hay insuflación de la propia personalidad. El amor propio nos impide expandirnos y vivir desde la genuinidad de la mente pura. Tenemos que pagar un diezmo muy elevado a la autoarrogancia. El amor propio es como un chantajista que nunca cesa en sus exigencias. Estamos anclados en nuestro amor propio y así evitamos con toda clase de falacias, crecer y madurar. La identificación con todo lo que conforma nuestro amor propio origina ilusión sin fin, un estado de inmensa somnolencia espiritual. Para despertar a un nivel más alto de consciencia tenemos que quebrar nuestra imagen idealizada, que en verdad no hace otra cosa que mantenernos en un precario estado de armonía que ciertamente no tiene nada de armonioso.

El amor propio es uno de los ingredientes que el aspirante a guerrero espiritual tiene que arrojar por la borda. No existe otro camino si realmente queremos llegar a gozar de nuestra condición de seres desarrollados y despiertos. Además del amor propio tiene que irse liberando de todos los escapismos inveterados, las expectativas y ensoñaciones, las fantasías neuróticas y todo aquello que le impide tomar las cosas y los acontecimientos tal y como son. Mediante una

labor de intensa higiene interior, el aspirante a guerrero va sacando a flote su auténtica naturaleza, aquella que no ha podido ser pervertida por conceptos y adoctrinamientos, y que, a diferencia del ego, se basta a *sí misma tal cual es*, porque se satisface en su propia y luminosa manera de ser y sentirse. El aspirante debe saber que la formación para un guerrero no es fácil, jamás se dijo que lo fuera. Esa formación escuece y duele. No existen parachoques ni almohadillas. El espíritu se forja enfrentando el mundo tal y como es, con toda la mezquindad que hay fuera y dentro de nosotros, adentrándonos arriesgadamente en el remolino impetuoso de una existencia cotidiana que con frecuencia muestra sin ningún pudor toda su alienación y su desencanto. Pero el desafío para el aspirante de guerrero y para el guerrero mismo consiste en no dejarse doblegar, plantar cara a la situación y hacerlo con lucidez y ecuanimidad. No hay seguridad más que en el propio corazón. Así lo tiene escrito el guerrero en las palmas de sus manos. Demandar excesiva seguridad es otra forma de debilidad y, además, una locura sin sentido. Ni siquiera podemos estar seguros de que nuestros pulmones sigan respirando un minuto después. ¿Cuánto menos seguros de las ilusiones que teje nuestro pensamiento desordenado? Otro hábito de debilidad que el guerrero no se permite es el de buscar el asentimiento, aprobación y consideración de los otros. Él actúa con limpieza y precisión, con conducta intachable y recta, pero no se preocupa ni por halagos ni por censuras. Sabe que halagos e improperios son tramposos con distinto rostro. Aprende a considerar y no a ser considerado, a amar más que a ser amado, a cuidar más que a ser cuidado, a proteger más que a ser protegido. Para expandir su consciencia debe adoptar una actitud amorosa, no sensiblera. Amor es poner las causas para la felicidad de los otros y de nosotros mismos. Amar es padecer con, que es compasión. Amar no es un esfuerzo ni un deber, sino que es una fragancia que se exhala con naturalidad y se transmite. Esa actitud amorosa riega la semilla de iluminación para que no deje de germinar. No representa fragilidad ni sometimiento ni mucho menos dependencia. Vemos a los demás en nosotros y nos vemos a nosotros en los demás. Al apreciar nuestra naturaleza vigílica de veras, automáticamente apreciamos la de los otros. El sentimiento de ego independiente pierde toda su significación. Ése es el verdadero valor: ser los otros sin dejar de ser uno mismo en tanto estemos en nuestros agregados psicofí-

cos. Así los otros no son el infierno, sino que pueden llegar a ser el paraíso, y por lo menos nos ayudan como maestros para potenciar nuestras perfecciones y se tornan espejo de nuestra interioridad. La relación humana es básicamente importante para el guerrero. Él tiende su mano abierta y franca a los otros. Porque se vence en la batalla contra su propia ignorancia, no necesita guerrear con los demás.

Todos estamos atrapados en el sentimiento de soledad y el miedo. También el aspirante a guerrero espiritual y también a veces el mismo guerrero espiritual. Pero la soledad no es el sentimiento de soledad. Son dos cosas diferentes. La soledad es el matraz para la alquimia interior del guerrero. Necesita aprender a estar en soledad para poder relacionarse fecundamente con los demás. Necesita gozar de su soledad para gozar de los otros. Solo o acompañado, se siente bien. No escapa a la soledad, pero mucho menos al sentimiento de soledad. No se lo permite, como no se permite la autocompasión y la lamentación. Se relaciona con la soledad tal cual es, se comunica con ella y la penetra. No escapa, no huye ni siquiera mediante los sutiles mecanismos del pensamiento de recordar, ensoñar o fantasear. Convierte la soledad en su amante y le hace el amor. La soledad baña su corazón. A veces deja un poso de tristeza; otras veces un poso de incertidumbre; otras un rapto de paz infinita. En la soledad brota elocuente la presencia de vida y de ser cuando cesan los pensamientos reactivos. De otro modo no se trata de soledad, sino de sentimiento de soledad. La naturaleza descansa en su soledad. Los árboles, las dunas, los lagos, los almendros en flor. No se puede escapar de uno mismo ni del signo de la soledad. Como el caballero andante velaba sus armas, el guerrero espiritual vela *su ser en infinita soledad. Estando solo, no lo está. Al estar con otros,* no pierde su soledad. Es como los yoguis que duermen cuando otros velan y velan cuando otros duermen. El guerrero aprende, también como los yoguis, a ser de todos y de nadie, a estar en este mundo sin estar en él. Es su corazón un loto. Nada puede mancharlo y nada puede tocarlo más que el amor y la compasión. Así el guerrero espiritual es entero y recio, pero también es tierno y dúctil. Sus lágrimas pueden deslizarse hasta sus pies, y sin embargo son sus ojos los que lloran. Nunca se resiste y, no obstante, es poderosamente resistente. Cede sin ceder, obra sin obrar, ama sin hipotecarse y sin depender. En todo momento vigila su propia conducta y para ello no deja de vigilar su

pensamiento y su palabra. A veces la soledad se hace muy intensa, porque la vía del guerrero es la vía de los pocos, y cuando el sentimiento de soledad atenaza su corazón, recurre a la energía de todos los guerreros espirituales del mundo y se abastece de ella. Tal energía de sabiduría transpersonal es inagotable y siempre está al alcance del guerrero. Todo el brillo y la enjundia del mundo están en la energía propia de la corriente de consciencia despierta. Cuando el guerrero vacila o desfallece, se conecta con ella. El héroe encuentra toda su fuerza, razón de ser, en esa energía. Ella proporciona el poder que el guerrero necesita para convertirse en un héroe. Es la potencia o energía que le habla como Krishna a Arjuna en el Bhagavad-Gita. Es el ser y el no-ser, la ambrosía del universo, la primera y última vibración, la consciencia clara y despierta cuyo reflejo es la energía que potencian y recrean todos los siddhas, héroes (viras), guerreros espirituales y buscadores de lo inefable. Esa energía ilumina la semilla de iluminación y es como una diosa diminuta en lo profundo de todo ser humano. Es la dama del guerrero, la heroína del héroe. Esa diosa, al desplegarse, penetra las ciudades de energía del ser humano, proporciona comprensiones profundas, y en su ascensión hacia la consciencia más alta, procura la luz de la perla de plata y la luz de la perla de oro.

El guerrero espiritual lleva en sí mismo su heroicidad. Al enfrentarse con la red impresionante y descomunal de los fenómenos, tiene que recurrir a ella. Es un héroe porque, al desnudo, pero con la lucidez siempre a punto, atraviesa los cercos de fuego de la vida cotidiana. Se despoja de inútiles defensas y pone toda su confianza en la energía-sabiduría de su consciencia, de su inafectación y de su talante inalterable. Como ser humano dispone de reacciones de miedo, pero enfrenta su miedo. De igual modo que tiene que aprender a relacionarse con su soledad, debe aprender a relacionarse con el miedo. No escapa, no se evade, no busca subterfugio. El miedo tiene su propia energía cuando se enfrenta y él lo sabe. Enfrenta y disuelve el miedo que es producto de su mente, el miedo psicológico y con frecuencia paranoico que halla sus raíces en lo más hondo de uno mismo. Enfrenta también y lo toma como aliado, el miedo que juega una función de alarma. Sabe que ante la muete todo palidece, que los más grandes tiemblan con la muerte. Mientras estamos enraizados al ego, el miedo a la muerte siempre está ahí. El ego no quiere morir; la individualidad no puede entender que

tendrá que dejar de serlo. La muerte se presenta como atroz para la persona común. También es difícil para el guerrero espiritual y aun para el héroe. Sólo el siddha, liberado de toda traza de ego, recibe la muerte sabiendo que nada representa. Cuando la semilla de iluminación ha germinado totalmente, ¿qué miedo puede haber? El siddha se ha desidentificado de sus actividades psicofísicas. El proceso de la muerte no le perturba.

Para despertar la consciencia y desarrollar la semilla de iluminación, hace falta una reciedumbre especial si se permanece en la vida cotidiana. Como el caballero andante bruñía con regularidad sus armas, así el guerrero espiritual debe bruñir su actitud de ecuanimidad, su atención, su discernimiento. Hay en todo momento que recurrir al propio temple, no dejar que la voluntad se agriete ni permitir que la capacidad de discriminación pierda su eje. La confusión, el aferramiento, la autocompasión, las lamentaciones y justificaciones sólo roban energías y achacan espiritualmente. La negligencia y el ocio son fatales enemigos que aun aumentan más la bruma de la mente y ocultan la semilla de iluminación. Si todo no se instrumentaliza para la búsqueda, espiritualmente nos enrutinamos y marchitamos. Pero cuando hasta lo más insignificante adquiere relieve para afilar y adiestrar la consciencia, descubrimos que todo es más vasto de lo que suponemos y nos puede reportar energía y sabiduría. Entonces comenzamos a participar de ese universo que en principio nos parece velado y cada tímida penetración en él se convierte en un aliciente para la búsqueda y nos insufla renovadas energías. Pero ciertamente la consciencia se gana día a día. La duda no es buena consejera. Hay que tener confianza en las propias posibilidades de heroicidad y así nuestra potencia interior resultará inagotable. Si el samurai vacila en el momento impropio, su oponente le rasura de un tajo la cabeza. Si el caballero pierde la confianza al enfrentarse a lanza en torneo, el otro caballero le descabalga inevitablemente. El emblema del guerrero espiritual es que dispone en sí mismo de la sabiduría y la energía capaces de permitirle encontrar un punto de luz aun en la más densa oscuridad. Con el pensamiento de confianza atrae la confianza y la confianza a su vez atrae el pensamiento de confianza. Puede así el guerrero espiritual comprobar que es más seguro pasar por el fuego sin abrasarse si tiene confianza en sí mismo que si no la tiene. El héroe es como el fakir que

pasa con los pies desnudos sobre rescoldos abrasadores. En ningún momento se plantea que pueda quemarse las plantas de los pies. He estado muchas veces con estos hombres en Ceilán y jamás albergan ninguna duda de que pueda fallarles su técnica. El guerrero espiritual no tiene dudas sobre la inspiración y guía de su semilla de iluminación, ni tampoco, obviamente, sobre la Enseñanza (El Dharma de la tradición oriental).

Así como la persona común se zarandea de continuo entre el dolor y el placer y pone la felicidad en el placer ausente de dolor (lo cual es un imposible), el guerrero espiritual no concibe la felicidad en esos términos. La felicidad, por usar esta palabra de conveniencia, es para el guerrero espiritual un estado interior de claridad, precisión, paz profunda, ecuanimidad. El héroe pone a prueba su ecuanimidad enfrentándose a todo lo fenoménico. Tal es el medio de trabajo del vira. Pero nada valora tanto, nada, como un instante de paz, un atisbo de serenidad interior. Cada instante de paz profunda compensa los muchos momentos que haya podido sentir de desamparo, desfallecimiento y soledad en su búsqueda. Porque ciertamente el guerrero espiritual es, a veces, como un árbol en un prado desnudo y solitario. Pero de su propia e inmensa soledad, saca el guerrero mucha inspiración, valor, intrepidez. Así aprende él a proceder: de cualquier ocasión obtiene un beneficio interior, una ventaja para progresar hacia la clara consciencia. No gusta de perder su ánimo heroico. Y cada vez que lo pierde, presto lo repone. Inmerso en la vida cotidiana, a veces pierde el hilo de la consciencia y su mente se cubre de una bruma densa en la que es difícil hallar una veta de luz. Son muchos los apegos, los códigos, los filtros socioculturales. De súbito, puede desasosegarse, pero al punto reacciona y retoma el hilo de la consciencia y con mente imperturbable, observa. Observa sin aprobar ni desaprobar, sin estar a favor o en contra, desde la vivencia de la propia presencia de ser y de vida, desde el propio eje. Observa con desapasionamiento pero con penetrante visión esclarecedora y ve las apariencias y los resortes detrás de las apariencias y los efectos y sus causas y aun las causas de las causas. En su debilidad encuentra fuerza. ¿Acaso el héroe no tiembla, y transpira y siente seca la boca por el miedo? Pero se supera con osadía y mira su miedo como un proceso despersonalizado y ejecuta la acción que debe ser ejecutada. Y cuanto mayor es el miedo, mayor es su coraje. Y cada vez que actúa con miedo, recurre a toda su compasión por los seres sintientes y pone por testigo a su naturaleza iluminada. Todo podrá ser destruido —piensa— pero ¿quién podrá destruir mi espacio interior? ¿Acaso es vulnerable el vacío?, ¿acaso no permanece el eje de la rueda?, ¿acaso en el centro del ciclón no es todo paz y quietud? La paz hay que ganarla, como hay que ganar la consciencia y aun el alma. No valen las excusas para alimentar las propias flaquezas. La debilidad se acepta como es, sin subterfugios ni escapismos. Si no hay arrogancia, ¿por qué habría de ocultarse la debilidad? El guerrero espiritual no juega al escondite consigo mismo. Tiene que acumular reservas, aumentar su energía con todo aquello que esté a su alcance, acudir a todos sus recursos. El campo de batalla que es la vida es tan glorioso como efímero, tan engañoso como veraz. Todo depende de la actitud del buscador. El aspirante de guerrero debe mantener siempre el ánimo de búsqueda, el coraje comedido, acoplarse a los hechos tal y como son con talante digno y cortés y sin inútiles resistencias, mirar a la derrota y la victoria como dos impostores.

Todo está en el destino y, sin embargo, también lo que uno haga está en el destino. Y está en el destino que la evolución de la consciencia debe completar su ciclo y que la semilla de iluminación florezca. El guerrero espiritual dispone de todas sus energías y todo el tiempo posible para estimular ese florecimiento. Ésa es su mayor inclinación, su inevitable proclividad, la tendencia que lo convierte en un peregrino de significaciones. Si algo no debe permitirse es que se herrumbre su consciencia. Y, sin embargo, tal y como se ha constituido la sociedad humana, todo tiende a provocar un sueño profundo y total de la consciencia. Por doquier existe la energía del sueño, de la hipnosis colectiva, de las conciencias encenegadas, del discernimiento que no sabe preservarse de las sugestiones sociales y el ánimo colectivo que aprende a aceptar todo tipo de injusticias. Cuando el guerrero comienza a vislumbrar hasta qué punto todo parece especialmente montado para provocar el empañamiento de la consciencia, no puede por menos que quedarse perplejo. Entonces muchos buscadores intencionadamente se marginan y se alejan a la soledad de las montañas o del monasterio. Se les quiebra el corazón al ver el estado de cosas en el que viven y prefieren podar sus lazos sociales y familiares. El *vira* no toma ese camino, aunque siempre lo respeta. Pero su vía es la de

apresurarse a penetrar en el laberinto de lo fenoménico para que los mismos fenómenos cambiantes le sirvan de piedra de toque para pulir y pulir y pulir su órgano del *darse cuenta* y *despertar*. Lo que a unos duerme, a otros despierta; lo que a unos esclaviza, a otros libera. Todo depende de la actitud, el trabajo sobre uno mismo, el examen minucioso de la propia manera de ser para perfeccionarla y el establecimiento en una genuina moralidad acompañada del adecuado entrenamiento psicomental y la conquista de la sabiduría.

No se conquista en un día el espíritu de aspirante de guerrero espiritual. Mucho menos el del guerrero mismo y aun menos el del héroe. Para desarrollar por completo el elemento vigílico que hay en todo ser humano y conquistar la budeidad, se requiere mucho tiempo. Pero hacer camino es saborear la meta a cada paso. Cada situación cotidiana que sepamos enfrentar es un grado de despertar. Si la disciplina y el esfuerzo son necesarios es porque tenemos que poner condiciones para que resurja en nosotros el talante del guerrero espiritual y el coraje del héroe. Ésta es una disciplina consciente, lúcida y voluntaria y en la que siempre tiene que estar presente la franqueza con uno mismo. No podemos mentirnos siempre a nosotros mismos. Tiene que llegar antes o después la hora de la verdad y el desenmascaramiento. Tendremos que arriesgarnos a vernos tal y como somos. Tendremos que desnudarnos ante el ojo de nuestra consciencia si queremos descubrir nuestra naturaleza original. Como hábiles espeleólogos en busca de una cueva, tendremos que ir penetrando todo lo que al acumularse en nosotros ha ocultado nuestro ángulo de sabiduría. Tendremos que penetrar, capa tras capa, nuestros prejuicios, condicionamientos, sólidas estructuras egocéntricas, innumerables códigos, conflictos internos y contradicciones, la espesa urdimbre de los autoengaños, para finalmente mirarnos tal cual somos. Y cuando hayamos comenzado a sentirnos desde la profundidad, podremos comenzar a mostrarnos ante la vida con naturalidad, sencillez y precisión, también tal cual somos, de corazón a corazón, de todos y de nadie en exceso, sabiendo manejarnos en cada situación con el auxilio de nuestra inteligencia primordial. El héroe acomete cualquier circunstancia confiando en su clara consciencia y en los recursos de su semilla de iluminación. Mantiene muy viva su atención para ver las cosas como son y en todo momento está vigilante de los pensamientos, las palabras y las acciones, regulando su conducta y siendo más observador del carnaval que directamente participante. Porque sus logros son internos, no se frustra. Porque nada ansía, no se desilusiona. Porque toma los fenómenos sin implicarse en ellos, no se deja confundir. Porque cada situación se convierte en un maestro, pero no le involucra, mantiene su ánimo ecuánime. Porque no cede a la negligencia, confía en sus percepciones dejándolas como tales percepciones que no pueden engañarle con reacciones estereotipadas. Porque sabe que las cosas no son fáciles, no se arredra ni es tímido. Porque se ama y ama a los seres sintientes, puede ser recio y tierno, resistente y blando, sólido y fluido. Asume sus cualidades negativas y se responsabiliza de ellas. Asume sus contradicciones internas y trata de resolverlas. Asume que es débil y en su debilidad encuentra fuerza. Asume que está en un estado de semidesarrollo y al admitirlo quiere escapar de ese estado y realizar la plena consciencia. Actúa sin innecesaria fricción o conflictividad, evitando inútiles resistencias. Encara el miedo y los venenos de su mente con honestidad. Fracasa y toma el fracaso como estímulo y maestro. Respeta todas las tradiciones auténticas y en todas ellas encuentra motivo de inspiración, fuerza y renovación espiritual. Trata de ordenarse interiormente y de su orden interior fluye con naturalidad el orden en su exterior. Su precisión, su modo escueto de ser, su afabilidad, no le dejan tiempo ni ganas de enredar, criticar, censurar. No puede permitirse ese lujo. Toda su energía está en la conquista interior. Es un héroe porque se empeña en hacer posible esa conquista interior sin dejarse fascinar, ni seducir, ni dominar, ni adormecer por las apariencias, por atractivas que éstas sean. Es diestro para no dejarse hechizar por el canto de las sirenas. Y aun si se deja hechizar, no pierde la consciencia del proceso que está presentándose en él. No es coercitivo, ni dogmático, ni coactivo, ni intolerante, ni proselitista, ni intransigente. Por eso es verdaderamente un héroe. No necesita convencer ni persuadir ni influenciar. Ésas también son formas de violencia y el guerrero espiritual jamás es violento; él bebe en las fuentes del ahimsa (no violencia) y sabe que la violencia genera nueva violencia. Al revisar cuidadosamente sus códigos, el guerrero trata de descubrir sus impulsos de violencia y agresividad y resolverlos. Pero el que no sea violento, sino afectivo y abierto, no quiere decir que no sepa ser firme y resistente cuando las circunstancias lo requieren. Él se adiestra en la mansa firmeza de un Buda, en

la inviolable firmeza de un Mahavira, en la inspiradora firmeza de un Cristo. Ni siquiera es violento consigo mismo. Es perseverante, consistente, asiduo, pero no violento. Se somete al sobreesfuerzo cuando lo cree conveniente, pero no a la ascesis mórbida. El equilibrio es otro de sus emblemas.

El guerrero espiritual es un observador muy atento e interesado, pero no cae en la trampa de ser siempre un participante frustrado. No concibe las metas en los términos de las personas comunes. Si hay una meta ésa es despertar. Valora el interés porque el interés proporciona intensidad y la intensidad es energía y no rutina, es vida y no hábito, es experimentar y no pensar mecánicamente. El interés es la mente nueva y renovada, virgen e inocente, inmaculada. El desinterés surge en la mente vieja y llena de moldes y patrones, cuadriculada y estéril, seca y reseca como un cadáver abandonado al sol. Cada segundo tiene su peso específico, cada momento está lleno de interés si se convierte en maestro e instrumento de realización. Todo te asombra si tu actitud es la de asombro. Todo te sorprende si tu actitud es la de sorpresa. Todo es revelador si está perceptivo para recibir el mensaje, la orientación, la indicación, la pauta. Tal es la sabiduría del espejo. El espejo no rechaza, pero tampoco conserva. Refleja con fidelidad. El espejo no se resiste, pero tampoco se aferra. Se limita a reflejar sin aprobar ni desaprobar, sin estar en contra o a favor. El espejo no juzga, no valora, no censura, no mide, compara. Refleja. Es inocente, es puro. El espejo, al no acumular, no distorsiona las imágenes que refleja. No expecta, no espera, no retiene. No prefiere, no opta. Refleja. Es su sabiduría: reflejar con absoluta fidelidad. No tiene ego. Es la sabiduría previa a la formación del ego. Es la observación desnuda la que al identificarse con los agregados configura un ego inexistente. Porque no se recrea ni reengolfa en el ego, el guerrero supera su temor. Lo totalmente espacioso no es encadenable, ni aprisionable ni siquiera medible. El guerrero es el espacio abierto que puede recibir aún imperturbables dardos y flechas. Pueden herirle pero no se sentirá herido. Pueden lanzarle dardos, pero nadie logrará que él añada los dardos a su mente.

Cada acto cuenta. Cada momento es una realidad en el momento. Un peldaño conduce a otro peldaño. Cada minuto tiene su significación. Te duerme o te despierta, te enrutina o te renueva. En sí mismo no es ni divertido ni aburrido, depende de la actitud. Pero cada instante

goza de su particular energía si lo utilizamos como una ganzúa para abrirnos, expandirnos, desarrollar la consciencia de sí. Cada momento de consciencia de sí es situarse en el quicio de la puerta para que la puerta se abra y poder penetrar a la otra dimensión. Lo otro, lo inmenso, lo vacuo, lo inafectado, está ahí. Por la misma puerta que hemos entrado, tenemos que salir. Esa puerta se llama consciencia. Si dejas de verla porque te duermes, siempre estarás encerrado en la angosta prisión de tu avidez, tu odio, tu ofuscación, tu miserable rutina mecánica y alimentada por toda suerte de artificios. Pero si tratas de recordar que debes mantenerte despierto, esa evocación atraerá la actitud de despierto. Ésa es tu meta, ése es tu objetivo: estar despierto. La atención es otro emblema del guerrero. Es la joya de la mente. Hay que pulirla sin descanso. Debemos trabajar con la atención pura, aquélla desprovista de factores psicológicos distorsionantes, aquélla que se limita a captar, darse cuenta, registrar al desnudo y sin el embarramiento de conceptos, sin el fárrago de las abstracciones, sin el fardo de los prejuicios, puntos de vista fosilizados o estereotipados adoctrinamientos. La atención pura como energía del estar despierto, consciente, alerta. El guerrero espiritual siempre está alerta. Es su privilegio, es su derecho y su deber, es su trabajo y su logro. Alerta para poder regular su conducta y que sea la adecuada; alerta para no dejarse confundir ni atribular por las apariencias y poder recurrir a su energía primordial para sobrepasar las trampas que pretenden robarle consciencia y fascinarle; alerta para no alimentar la arrogancia ni la infatuación, no ceder a la incertidumbre y la duda escéptica, no recrearse en la autocompasión; alerta para poder conectarse en verdadera comunicación consigo mismo y con el mundo circundante, para estimular en cualquier momento el elemento vigílico, para no perder la ecuanimidad, para aprovechar incluso los procesos aparentemente triviales como amigos para retomar el hilo de la consciencia; alerta para no perderse en el miedo neurótico que nos paraliza y nos hace vacilar, para no crisparse innecesariamente consumiendo así energías valiosas para otros logros, para poder filtrar los estímulos del exterior y preservar la mente de alimentos negativos; alerta para no reforzar los impulsos insanos que deben ir emergiendo y perdiendo su vigor, para no abandonarse a las emociones nocivas ni a negativos estados de ánimo, para no alimentar los venenos y factores insanos de la mente, para no ser presa de la

angustia, la preocupación, la ansiedad o el ánimo deprimido; alerta para ver sus actitudes, procesos internos, mecanismos psicológicos, reacciones y hábitos psicológicos; alerta para tener consciencia de sí, presencia de ser, pudiendo desarrollar la visión cabal de todas las cosas, el surgimiento y desvanecimiento de todos los fenómenos con sus innumerables máscaras de placer, dolor, aburrimiento, diversión, tristeza o alegría, penetrando su insustancialidad y su insatisfactoriedad, y viajando hacia la semilla de iluminación en la que ser y no ser se confunden y se aclaran; alerta para no perder la consciencia del propio linaje de héroe, la consciencia de corriente de consciencia despierta, la consciencia de la familia de buscadores que alimentan la consciencia despierta universal; alerta, en suma, para no sucumbir al desafío que el héroe se propone de entrar en la apariencias pero ver a través de las apariencias, desanudar los nudos, resolver las ilusiones. Si estás vigilante, todo es una inspiración, una invitación a la presencia de ser, un eco de infinitud. La vida no es buena ni mala, bendición o maldición; es sólo vida. Si estás vigilante, ¿qué no te habla al oído, al corazón; qué no te enseña y te sirve de apoyo y energía para proseguir? Es un camino muy largo y a la vez muy corto. Es el viaje hacia el que jamás hemos dejado de ser, para reconocer la naturaleza que nunca se ha ausentado de nosotros. Ven y mira. Con atención, con consciencia despierta. No se te pide que creas, ni esperes, ni tengas una fe ciega y mecánica. Ven y mira. Mira dentro y fuera de ti. Observa y actúa en consecuencia. Si no pierdes la energía de vigilancia serás hábil, diestro, encontrarás un modo de ver y hacer más allá de las limitaciones del intelecto, de las pobres indicaciones de la mente vieja, de los hábitos mentales coagulados. Pero se requiere mucha prestancia, mucho valor para mirar. Mirar sin apoyarse en las antiguas concepciones ni viejos puntos de vista. Mirar sin ansiar ni aferrarse ni rechazar. Mirar con intensidad pero sin apego. Mirar desde la inteligencia pura y no contaminada. Mirar sin agitación, con atención pero sin tensión. Un mirar aguerrido pero no paranoico, un mirar desapegado pero implacable que penetre los fenómenos y descubre su interioridad. Así puedes mirar cualquier situación o circunstancia y procederás en consecuencia, sin inútiles vacilaciones, con equilibrio, con un sentido pragmático y a la vez jugoso.

Nadie como el Buda ha insistido en la necesidad de estar atento. Nadie como él ha sido un guerrero implacable para poder mantener en toda hora la atención plena. Fue hombre de hogar, aspirante de guerrero, guerrero espiritual, héroe y siddha. Él tuvo su propia trayectoria, como la tuvo Cristo, Mahavira, Sankara y tantos otros. Distinta fue la trayectoria de Goratnath o Matyendra. Otra fue la de Lao Tsé o Chuang Tsu. Pero todos mostraron la vía de la consciencia despierta. Héroes en su propia vía, grandes de la Ruta, gigantes en el sendero del despertar. En ellos se inspira un siddha interior. Cuando somos negligentes le volvemos la espalda y estamos a oscuras. Si lo tenemos presente él es nuestro norte y nuestro guía.

La habilidad y la destreza tales son también emblemas del guerrero. ¡Cuán diestro hay que ser para penetrar en el laberinto de lo fenoménico y poder emerger indemne y realizado! Esa destreza obliga y sirve para economizar energías, desarrollar un equilibrio que nos proporcione consuelo y vigor. El guerrero sabe que según como siembre en su mente y en su conducta así cosechará. Él es su propio hacedor y responsable. Es hijo de sus actos. En este sentido jamás se permite autoengañarse. Una cosa es la vida y otra cosa es su representación o versión de la vida. Si ensueña sabe que ensueña, pero sus ensoñaciones no le confunden. Es forzosamente diestro para poder tomar la vida con actitud integradora, ni dejándose atrapar por la avidez ni por la aversión, aprovechando cada momento para debilitar su ego, para ser en lugar de sólo hacer, para asumir que todo proceso de crecimiento es con dolor y aceptarlo de buena gana. Se necesita ser diestro para transmutar el veneno en néctar, para reorientar todas las energías hacia el crecimiento interior, para no caer en las emboscadas que son los extremos y poder mantenerse en el medio sin apegarse ni siquiera al medio. Se requiere especial destreza para comunicarse en la línea de la consciencia amorosa y abierta, para ser compasivo y firme, para aceptar sin resignación, para aprender a arreglárselas con la propia ofuscación y la potencia subrepticia de los propios códigos, para no hacerlo todo autorreferencial y poder actuar debidamente, con un sentido de amor a la acción por la acción misma, como instrumento de realización.

Karma-yoga es el nombre que los buscadores indios le dan a la acción adecuada. El guerrero espiritual debe adiestrarse en ese tipo de acción. Realiza su heroicidad cuando realmente logra que la acción sea la justa y la correcta. Si el ser humano es un ser de acción, hay que

aprovechar la acción. Está la acción externa y la acción interna. Son diferentes. La agitación es acción interna e innecesaria, como la obsesión o la preocupación. La acción externa puede ser muy hábil y libre de agitación, obsesión y preocupación. Pero esa acción es posible cuando la acción misma se convierte en instrumento de realización, medio de potenciar el elemento vigílico, impulso para desarollar la semilla de iluminación. Se ejecuta la acción con sumo interés, pero sin apasionamiento; con esmero, pero sin autorreferencia; con primor, pero sin sentido de hacedor. Se ejecuta la acción con amor, pero sin buscar los resultados, sin perseguir compulsivamente los objetivos. Se ejecutará la acción con ecuanimidad, libre del pensamiento de victoria o derrota, sin ánimo de competencia o fricción, sin neurosis o paranoia. Toda acción es importante. No hay pequeñas o grandes acciones. Todas sirven para realizarse. Barrer la casa, fregar los platos, tomar un taza de té o hacer una caricia. Toda acción pone a prueba el carácter. No hay que dejar que la acción altere o agite. Ella impone su ritmo o su urgencia. La acción con mente adecuada purifica; con actitud inadecuada extenúa, tensa, crispa. La acción relaja si la actitud es karmayóguica; aliena si la actitud es sólo de logro. La acción se convierte en meditación si la mente está atenta y desapegada. El guerrero actúa sin dejarse involucrar en la acción. La acción abrillanta su talante, le fortalece. El ocio es un enemigo terrible. Podemos permitirnos ser apasionados (rajásicos) pero jamás indolentes (tamásicos). El héroe es rajásico, pero reorienta sus enormes energías hacia la lucidez. No es el héroe ciego e impulsivo que pierde la vida por falta de atención. Es el héroe que aun en su intrepidez no pierde la vigilia, que aun en su osadía mantiene un punto de atención. Y tanto en la acción como en la inacción él alimenta el contento interior.

El contento interior es otro emblema del guerrero espiritual. Otro factor para potenciar la semilla de iluminación. Patánjali insiste en el contento interior. También Buda y Sankaracharia. El contento interior es alegría ecuánime, gozo apacible. Ese contento interior se transmite hasta en los movimientos físicos, en la mirada, en la palabra, en la energía. La vibración de contento estimula, es creativa. Es una vibración de poder, de esplendor, de apertura, de inmensidad. Aun en los desastres, el guerrero no debe perder el contento. Dispone siempre de la alegría de la presencia de sí, del toque de la energía cósmica. En la victoria y en la derrota, aprende el guerrero. No se envanece con la victoria, no se entristece con la derrota. Desde luego si algo trata de que no suceda es que surja el ánimo depresivo y la autocompasión degradante. Buenos y malos momentos son consejeros valiosos. Buenos y malos momentos fortalecen la ecuanimidad. Buenos y malos momentos son despertadores. Nada es inútil; puede ser doloroso, pero no inútil. En toda situación debe haber contento. Ésa es la prueba. Fomenta el contento. Vive el contento y comparte el contento. No es el contento vacuo y frívolo, ni desatinado y violento. Es el contento que relaja y facilita la comunicación y hace a los demás que se sientan bien recibidos y bien hallados. Ese contento proporciona consuelo propio y ajeno. No oculta la realidad tal y como es. No nos hace perder el objetivo de crecimiento. Es un contento vital, creativo y nada estridente. Es el satchidananda de los yoguis. El contento del existir y de la consciencia. Desde ese contento que es la satisfacción de confiar en la Enseñanza y en la naturaleza iluminada, uno puede investigar con penetración, pero sin ansiedad, la realidad. La investigación de la realidad es otro emblema del guerrero espiritual.

El guerrero es un investigador profundo. Cree en todo y no cree en nada. Recurre siempre a su propia inteligencia, a su propio entendimiento. No se fía de la falacia del pensamiento, no asume los adoctrinamientos y puntos de vista acumulados. Empieza desde cero, desde la inmensidad desnuda del cero. Mira, penetra, observa como surgen y se desvanecen los fenómenos. Se observa a sí mismo, observa a los otros seres sintientes. Su investigación es sin concesiones, más allá de los patrones del pensamiento, en muchos surcos de consciencia y no en uno sólo, liberándose de hábitos o respuestas internas estereotipadas. Su investigación no le lleva por los caminos tortuosos e inútiles de las polémicas ni de las abstracciones. Su investigación le permite ver aun en la situación más confusa o conflictiva. Desconfía y confía al mismo tiempo. No se altera, porque toda investigación con alteración ya no es tal. Investiga en su propia mente sin descanso. Ahí están las creaciones que forman el teatro de la mente y cuyos personajes son infinidad de alucinaciones que nos confunden y agitan. Investiga en sus propios autoengaños y descubre que ellos son pantallas que ocultan la prístina realidad que libera, que a veces alivian o amortiguan el dolor, pero que a la larga acarrean más dolor y confusión. Investiga el ego para descu-

brir su provisionalidad. Investiga la vida tal y como es para comprenderla y no dejarse atrapar por su fascinación. Investiga el placer y el dolor, pero no académicamente, sino por la visión directa y escueta. Investiga la mejor manera de comunicarse y armonizarse con todos los seres sintientes. Y esa investigación es llevada a cabo con mucha energía.

La energía es otro emblema del guerrero espiritual. ¿Qué se puede hacer sin energía? El guerrero espiritual confía en sus recursos, sus medios, su coraje, su poder. El poder está en la conducta adecuada, en la actitud correcta, en el entrenamiento metódico de la mente y en la sabiduría. La falta de poder está en la arrogancia, la mente descontrolada, la pereza y la apatía, la falta de confianza en la Enseñanza, el miedo y la enfermedad. La energía es propia y es ajena. Somos bambúes por los que circula la energía. La potenciamos o la desaprovechamos. La economizamos o la deterioramos. La energía se intensifica cuando nos relajamos y nos libramos de bloqueos, nudos piscológicos, cortocircuitos emocionales. La energía siempre fluye por nosotros. Tenemos que aprender a vivificar esa energía o mejor dicho a despertar nosotros a esa energía que jamás está dormida. La energía cósmica es Kundalini para los yoguis de la India. La energía vital es prana para los yoguis de la India. Kundalini y prana son dos tesoros. Es la misma energía en distintias funciones. Es la energía que hace posible la emoción y el pensamiento, la percepción y el reconocimiento, las actividades físicas y psicomentales. En la medida en que nos aproximamos a nuestro ángulo de sabiduría, la energía se desborda y nos toma. Al ir potenciando nuestro elemento vigílico, la energía fluye generosamente y nos purifica y abre todos nuestros centros de comprensión. Esa energía se platea en la perla de plata y se dora en la perla de oro. Esa energía es omniabarcante. No puede ni siquiera ser referida. Escapa a toda descripción como última energía, pero es un factor de iluminación, emblema del guerrero, como energía emocional y vital que tenemos que desarrollar. Cuando sometemos los factores insanos de la mente y cultivamos la actitud y condición del héroe, esa energía parece no tener fin. Es la energía que esclaviza o libera. Es la dama del guerrero que ofusca su mente y la desatina o, por el contrario, le insufla el ánimo necesario para no sucumbir jamás en la batalla. Shakti (energía-poder) es la Dama de todo guerrero de la tradición india y la

mujer es la constelación de esa Shakti. Esa energía nos conduce hacia la naturaleza iluminada si sabemos reorientarnos con ella. Esa energía es aliento, consuelo y amparo del guerrero aun en las noches largas de búsqueda, aun en el rastrear incansable de la última realidad.

El espíritu del héroe

LA MAYOR HEROICIDAD ES LA CONQUISTA de uno mismo. Vaciarse de todo para captar la propia realidad interior es un camino de heroicidad. El héroe espiritual sólo pretende someterse a sí mismo. Se adiestra en la condición de guerrero para poder llevar a cabo la heroicidad de despertar. En todo ser humano hay una parte adquirida y una energía genuina. Esa energía genuina es la naturaleza real, el núcleo original, el ángulo de sabiduría y vigilia que reside en todo ser humano. Uno tiene que confiar en esa naturaleza original y en la Enseñanza (Dharma) que nos enseña a poner las condiciones y vías para aproximarnos a esa naturaleza original y realizarla. En verdad sólo realizamos lo que siempre fue real, despertamos a lo que éramos antes de que el ego se consolidase al amparo de identificaciones, conceptos, sensaciones y sentimientos autorreferenciales, arrogancia y autoestima. Mediante el trabajo sobre nosotros mismos, vamos logrando acrecentar la consciencia y aprendemos a cultivar el espíritu del guerrero y el espíritu del héroe. El héroe es tal porque no se resiste a nada, a ningún momento, a ninguna situación, a ninguna contrariedad, a ningún temor aunque resulte un pánico. El héroe está en la entrega y no en la resistencia, en la apertura y no en la contracción. Mediante la vigilancia sobre sí mismo aprende a conocer de cerca sus mecanismos internos, sus tendencias aun más subliminales. Esta entrega, esta apertura representa mirar las cosas tal y como son cuando se van presentando, con plena lucidez, sin aferramiento y sin rechazo, libre de los pares de opuestos, con ausencia de fricción. Es la entrega al

momento presente, a la realidad inmediata, más en la acción fresca que en la reacción, sin escapismos ni subterfugios, sin tomar falsos derroteros, en enfrentamiento humilde y digno, en la respuesta existencial y no en la compulsividad neurótica. Pero esta entrega es extraordinariamente difícil. Nuestros viejos impulsos nos impelen a desviarnos de la realidad, a amortiguarla, a utilizar almohadillas para no sentir su solidez. Incluso la vida espiritual y la búsqueda interna podemos estar utilizándolas para acrecentar nuestro ego y no nuestra consciencia, para escapar en lugar de para enfrentar. Por eso se requiere mucha honestidad y valor cuando desarrollamos un trabajo de búsqueda. Estamos buscando, no escapando. El espíritu del héroe es que no hay lugar para la mentira ni el autoengaño, para la huida ni el cinismo. El espíritu del héroe consiste en que toda la vida se reorienta hacia la conquista de la naturaleza real, del despertar. Hay que ser un héroe para despojarnos de todos los temores, la mezquindad, el egoísmo, la ignorancia, los corsés psicológicos, las demandas de seguridad, las dependencias mórbidas, los adoctrinamientos, la confusión y el sufrimiento. Y hay que ser un héroe para mirar de frente a las cosas como son, nos gusten o nos disgusten, sean placenteras o displacenteras. Hay que vivir en la realidad y no en la realidad que fabricamos en nuestra mente y que no tiene nada de real. La realidad en sí misma dispone de todos los mensajes, todas las orientaciones, un gran poder de alquimia y de transformación. Se necesita del espíritu del héroe para explorar el propio mundo interior, escudriñar la incoherencia interna, descifrar las claves de nuestras tendencias más ancestrales y quebrar nuestra mecanicidad. Es más fácil seguir ocultándonos a nosotros mismos, dar la espalda a nuestro espacio interior y seguir actuando mecánicamente en la corriente de consciencia dormida que propicia una sociedad que en sí misma es un desastre inexcusable. Tenemos que recurrir al espíritu del héroe para despertar y empezar a trabajar abiertamente con cada momento, situación, ocupación o relación que se nos presenta. No mañana ni luego, sino ahora mismo. Todo está en este instante. En este momento hay que empezar a entrenarse partiendo del momento mismo. No hay nada que no pueda ser utilizado en la búsqueda. No hay nada que no pueda servir de inspiración, instructor, piedra de toque, desafío o prueba. Cada momento es un nacimiento. Libre del pasado, el guerrero espiritual comienza a cada instante. No revuelve en

la basura del pasado; no tiene tan mal gusto. No escapa con ensoñaciones o abstracciones. Nace y muere a cada instante y cada instante encuentra así su propia gloria, su propio peso específico. Cada instante es una vida, una existencia redonda. Pero para conectarnos con el instante, tiene que cesar, por fuerza, el charloteo de la mente. Es necesario que la atención sea el rival que suprima las modificaciones del contenido mental. El pensamiento reactivo y mecánico es un grave impedimento en todos los órdenes. No sólo consume buena parte de las energías y agota a la persona, sino que es una resistencia para impedir la captación del momento y alimenta, con sus viejas e inesperadas asociaciones, las impresiones del fondo de la mente. La película del pensamiento es una alucinación. Ponemos nuestra alucinación sobre los hechos y los falseamos, alimentamos la ofuscación de la mente y nos alejamos de nuestro ángulo de sabiduría. Es necesario drenar el contenido de la mente. El guerrero espiritual toma sus pensamientos como un proceso más. También están en su proceso los riñones o el hígado y no nos incumbe. El guerrero espiritual no se deja involucrar con sus pensamientos. Él es el cielo despejado y abierto por el que los pensamientos surgen y se desvanecen. No hay dolor ni confusión si los pensamientos no nos implican. Cuando hay que pensar, se piensa. Pero el resto del tiempo debemos mantener la mente en su fecundo silencio, percibiendo y penetrando. Una mente silenciosa y perceptiva no huye de la realidad, la experimenta; no se resiste, la vive. El montaje inaudito del ego, en su voracidad sin límite, se negará a que silenciemos la mente y encaremos la realidad tal y como es sin alucinaciones. De ahí que el guerrero tenga que pulirse, adiestrarse, conquistarse, apelar a su heroicidad. Sin adiestramiento no hay resultados. Sin ejercitamiento nunca alcanzaremos el esfuerzo natural o esfuerzo sin esfuerzo. Si no encaramos la realidad es porque nos aterra, nos aburre o nos abruma. Pero el guerrero no se pierde en esos sentimientos. Toda su ocupación consiste en proporcionarle un sentido de búsqueda auténtica a la existencia. No fabrica mitos inútiles. No añade dolor al dolor de la vida misma. No hace ídolos de sus puntos de vista o los adoctrinamientos acumulados. Aprende a girar su mente para que se libere del fárrago de los condicionamientos y de las estructuras asfixiantes del estrecho pensamiento conceptual. Pone su interés en rescatar la consciencia más alta, con su sentimiento cumbre de totalidad, y

no en seguir sirviéndose de placebos degradantes e inútiles. No va a ninguna parte; permanece. En cada instante está el Brahmán, el Tao o el Sunya. Cuando la mente se silencia y se miran las cosas como son, todo empieza a ser evidente. Pero cuando toda la energía se enreda y se consume en toda suerte de apegos, expectativas, memorias negativas, subterfugios y resistencias, no queda poder para la experiencia desnuda de la propia naturaleza. El héroe está en esto. No elige más que esto. Si puede variar una situación inapropiada, la varía por supuesto. Es adaptable, pero su adaptabilidad es fuerza. Un guerrero jamás es fofo o negligente. En la desnudez de su mente pura, todo lo percibe sin opción, sin resistencia, libre del apego y el rechazo. Desarrolla la sensación de sí mismo, la presencia del ser. No se entienda ese ser como individualidad o ego, en absoluto. Esa presencia del ser es la vivencia de la energía abierta y expansiva que anima todos los seres animados y aun los inanimados. Nada elimina; todo lo reutiliza. Nada niega; todo lo reafirma. Domina sus tendencias mundanas cuando lo cree oportuno, pero no las amputa. Él no es violento, ni siquiera violento con sus debilidades, sus mezquindades o sus errores. Pero es decidido. La decisión está siempre en el espíritu del héroe. Cueste lo que cueste la decisión es necesaria. Decisión para convertirse en soberano de sí mismo allende las acrobacias del ego; decisión para no perseguir los resultados de sus acciones y para estar en armonía tanto en los momentos importantes como en los insignificantes, que son igualmente importantes; decisión para no perderse en falsas esperanzas, en embriagadoras ilusiones, en los tortuosos senderos de la mente conceptual; decisión para liberarse de las trabas de la mente, para tener el valor de la humildad, para abrirse a las potencias de la Naturaleza, para no dejarse atrapar por las cadenas de la acción; decisión para utilizar con destreza la espada del discernimiento y no convertir lo trivial en esencial ni trivializar lo verdaderamente importante. El guerrero sabe que él también es un instrumento. Tiene mucha trascendencia su trabajo, pero él en sí mismo no tiene ninguna. Por eso jamás se infatúa. Al no darse importancia, nunca se siente maltratado. Porque no personaliza, no es susceptible. Porque se siente en la energía de los otros, es entrañable. Porque sabe que como vehículo puede morir en cualquier instante, no se envanece. La muerte le importa y no le importa. Le importa como mensajera divina, para aumentar la motiva-

ción de búsqueda, la urgencia no ansiosa de liberación. No le importa como fenómeno que mata el ego. Si no hay apego, si no hay ego, ¿qué es la muerte? Siempre tiene la muerte presente como lección y, sin embargo, siempre está vivo. Vibrante. Medita sobre la muerte, pero no piensa mecánicamente en la muerte. No se permite que la muerte le asuste como una idea y se prepara para morir con elegancia, hasta con gracia. Medita en la inevitabilidad de la muerte, en su certeza e imprevisibilidad, en el enfrentamiento en desnuda soledad que exige, en la incapacidad de que alguien alivie la propia muerte o la retrase. Hay un karma de vida y el guerrero espiritual lo sabe como nadie. ¿Para qué alargar la vida? Tampoco se trata de acortarla. Sólo de vivirla con infinita dedicación, interés y, a la vez, desapego. El anhelo de vida es un obstáculo en la autorrealización. Pero la aversión a la vida también es un escollo. Se vive la vida que tenemos, se gasta su cuerda y se aprovechan todas sus oportunidades para acelerar el proceso de evolución. La vida es cada momento, no los momentos posteriores ni los subsiguientes. Eso es el pensamiento, pero no la vida. La vida es una maestra; la muerte también. La vida es un desafío y la muerte otro desafío. Hay que tener presente la consciencia de que vamos a morir. No para desalentarnos, sino para potenciarnos. No hay tiempo que perder. No hay mañana. No hay después. Hay ahora y ahora encierra todas las aspiraciones de despertar y realizarse. Como el caballero andante, el guerrerro sabe que en cualquier momento puede morir. La muerte es siempre ahora, aunque sea después de años. Kali puede arrasarnos en cualquier instante, con sólo abrazarnos entre sus brazos morados y ya cuenta con una calavera más para su guirnalda de calaveras. Si meditamos en la muerte en lugar de pensarla mecánica y timoratamente, la muerte será el mensajero divino que dijera el Buda y nos ayudará a desprendernos de muchos apegos, mucha estupidez y no poca perversidad. No hay ganancia ni hay pérdida. Todo se gana o se pierde según la propia actitud. Cuando uno tiene presente la muerte, no hay lugar para abonar los venenos de la mente ni para seguir enredando en los celos, el odio, la codicia y la agresividad. Nos volvemos más diestros y precisos y vigilamos nuestra conducta. No nos subterfugiamos en falsas expectativas ni nos engañamos discurriendo tanto sobre el mañana. Simplemente comenzamos a hacer aquí y ahora. Nos tornamos más conscientes, menos dubitativos, menos vacilantes. Y aquí y ahora des-

cubrimos también la muerte que entraña el proceso continuo de cambio y ese descubrimiento fenomenal nos ayuda a bruñir la consciencia y reorganiza nuestra mente a un nivel más alto y penetrante. Cuando la muerte se toma como soporte de meditación, no como idea, se reorienta nuestro proceder y ponemos un empeño más que especial para modificarnos. La tradición india siempre ha tomado la muerte como mensajero divino. Si tienes la muerte presente, la modificación, la revolución interior comenzará en este instante y no en el subsiguiente. El propósito de cambio interior y crecimiento ya no será un propósito, sino una realidad. La vida adquiere un nuevo significado y empezamos a hacer de ella lo que deseamos para nuestro propósito de despertar. En lugar de dejarnos vivir, comenzamos a vivir. Y en ese vivir cotidiano damos la mayor importancia a la relación con los otros. Nos abrimos a ellos y nos comunicamos directa y escuetamente de emoción a emoción. Quitamos las barreras del corazón y aprendemos a estar disponibles, pero no a ser utilizados, a ser de todos pero de nadie en exceso. Los demás son energía de nuestra energía, maestros y a la vez discípulos. Nos ayudan a crecer interiormente y aprendemos a ayudarles en su progreso. Entre todos podemos cultivar el amor consciente y no mecánico. El amor creativo, que no sabe de exigencias, aferramientos, reproches o celos. Ese amor consciente es el elixir del guerrero espiritual. Cuando se halla extenuado, todavía prosigue por ese amor consciente, y cuando se siente desfallecer, recurre a ese amor consciente. Ese amor consciente es un amor solar, expansivo. Es una actitud que transmite compasión y afabilidad. Comprendemos que todo ser tiene que morir y le amamos. Ahora está aquí, en este instante, y le amamos. Al amarle, nos ocupamos de él, pero sin presiones ni atosigamientos. Y al amarle con ese tacto con el que el jardinero cuida las orquídeas más preciosas, él nos devuelve su amor. Pero el guerrero sabe con quién y cómo tiene que relacionarse. No gusta ser un víctima gratuita de los otros. El servicio comienza por servirse verdaderamente a uno mismo. Cuando una relación no es positiva para el crecimiento interior de los que participan en ella, la suprime. No se reengolfa en relaciones mórbidas o sadomasoquistas. Sabe que esos son los perniciosos juegos del ego a los que no debe jamás ceder. Tiene muy claro lo que debe aportar una relación. Toda relación que aleje del progreso interior, no es conveniente. Cuando una relación se pudre,

hay que zanjarlo o encontrar la vía diestra de renutrirla. En la relación el guerrero espiritual también realiza su heroicidad. Pone a prueba su tolerancia, su paciencia, su ecuanimidad, su buena disposición y su compasión, pero no pierde por ello su firmeza, su rectitud y su dignidad. Trata de mantener la dignidad y la claridad de mente en toda situación. No siempre es posible, pero lo intenta. Todos los seres sintientes se convierten en el testigo de su evolución y también en fuente de energía y elixir de la misma. Todo ser animado o inanimado tiene una clave, un mensaje sutil, y aporta su energía y su apoyo. Para el buscador genuino hasta el canto rodado de un río es un tesoro. ¡Cuánto más un árbol, un pájaro, un mamífero! Aprende a relacionarse con los seres sintientes y también con los inanimados. Todo dispone de su energía particular (según su estructura) y con todo es posible intercambiar energía, afecto, entrañabilidad.

El guerrero libra una batalla difícil consigo mismo. No trata de dominar a nadie, pero trata de someterse a sí mismo. Esta batalla hay siempre que presumirla prolongada. Por eso hay que revestirse de un talante firme y de una paciencia a toda prueba. La conquista de uno mismo es de momento a momento, aquí y ahora, pero puede llevar mucho tiempo. Sin embargo el guerrero no se preocupa por el tiempo que vaya a llevarle. No persigue resultados a corto plazo. En cada momento el proceso adquiere todo su relieve, todo su poder de autorrealización. La batalla se librará en muchos frentes. No es una batalla violenta, pues no cabe en ella la culpabilización ni el arrepentimiento entendido en el sentido ordinario: pero lograr un perfeccionamiento de todos los centros de energía, armonizarlos y desarrollarlos no es un juego de niños. Se requiere persistencia para comenzar por purificar el discernimiento, la capacidad de distinguir entre lo que aproxima a la meta, que es la autorrealización, y lo que distancia de la misma. Nada es en principio rechazado. El guerrero se abre a todo. Ahí reside su potencialidad de héroe. Todo lo incorpora, todo lo absorbe, todo lo transmuta. Se relaciona con los seres sintientes desde una actitud de calidez y real comunicación. No se esfuerza por poseer, toma y deja, como la abeja con su fina inteligencia y su natural pudor. Toma y da; pero ni toma tanto que pueda dañar, ni da tanto que le pueda arrebatar su propia independencia interior. En toda relación el guerrero es cuidadoso. Siempre es un karmayogui, consciente de que toda causa es

seguida por su efecto, toda acción por su reacción. No se obsesiona por los resultados, pero sabiamente pone condiciones para que los que puedan colaborar en su búsqueda se produzcan. Si no surgen, no pierde la ecuanimidad..., tampoco el sentido del humor. El humor es parte de su vida. Un humor fértil, hasta travieso, pero jamás hiriente o inapropiado. Sabe ver el lado jugoso de las cosas y rescatar siempre un punto de humor. Lo fenoménico es rico en contrastes y cuando se sabe mirar esos contrastes, surge espontáneamente un humor saludable. Desde luego, lo que jamás hace un guerrero espiritual es cargar las tintas, dramatizar los hechos. ¡Bastante dramático es el samsara como para añadirle una actitud dramática! Al encontrarle a todo su vena de humor, la mente no se habitúa, no en enrutina. A menudo hay motivo para el asombro, la sorpresa, la sonrisa. La fuerza del hábito, con todo lo que tiene de fosilizante, se genera en la mente, no en el exterior. Eso lo sabe muy bien el guerrero espiritual y aun el aspirante a guerrero. Hay que desmantelar, sistemáticamente, los hábitos, las respuestas internas coaguladas, las reacciones fosilizadas. Por hábito nos apegamos, tendemos, a dominar, exigimos, manipulamos, demandamos excesiva seguridad. Por hábito nos recreamos en unas pautas de conducta. Por hábito mediatizamos nuestras emociones y sentimientos, hasta nuestras actitudes corporales. El guerrero cambia su mente y quiebra sus hábitos, el guerrero deja de reaccionar mecánicamente y al dejar de reaccionar mecánicamente, encuentra un centro de consciencia permanente que le hace imperturbable. Afectivo, abierto, pero imperturbable. Se puede alterar su sistema emocional, su mente, incluso su modo de ser, pero su centro de consciencia permanente, su observador, permanece siempre inafectado. Ese observador inafectado cobra fuerza en la medida en que no se identifica. La identificación es lo primero que el guerrero tiene que aprender a observar, indagar y superar. Cuando estamos identificados, dejamos de ser nosotros mismos. Nos volvemos el objeto de la identificación, perdemos la autoconsciencia y un guerrero sin autoconsciencia no es tal. La identificación colorea psicológicamente, imanta, rompe la clara consciencia. El buscador debe descubrir sus infinitas identificaciones con el cuerpo, el ego, las ideologías y puntos de vista, los objetos externos, los afectos, las ideas, los hábitos, las actitudes, las expectativas y proyectos. Cada identificación es un agujero por el que escapa la energía. A cada identificación

perdemos el hilo de la consciencia. Al identificarnos morimos un poco más en cada ocasión. Identificarse es ser mecánico, maquinal. La identificación nos hará perder el poder con su fascinación, pero además nos hará perder nuestra cualidad de consciencia pura. El resultado de la identificación es la negligencia. Y el resultado de la negligencia es la identificación. Por culpa de la identificación cometemos decenas de errores, muchos de ellos irreparables. La identificación nos ciega y así no sabemos proceder en consecuencia, ni actuar como la ocasión lo requiere, ni apelar siquiera a nuestra razón. La identificación nos convierte en seres enfermizos y ella ha originado todos los horrores de este mundo.

Cuando el aspirante a guerrero comienza a mirarse a sí mismo, empieza a descubrir el trasfondo de su consciencia. Con ecuanimidad, empieza a ver sus reacciones, sus movimientos psicológicos, sus variaciones anímicas, sus apegos y aversiones. Se enfrenta a cada situación congratulándose de ella porque ella le va a permitir conocer un aspecto de sí mismo en cada momento y tomar consciencia de su propia fragmentación interior. En este mirarse para conocerse, emergerán sus dependencias de todo orden, pero debe estar en el talante del guerrero ir poco a poco superando todas las dependencias y trascendiendo el deficitarismo emocional de toda persona común. Recurrirá a los otros cuando realmente sea necesario, pero no por el hábito de recurrir ni por satisfacer los impulsos de su debilidad. Debe siempre adiestrarse en considerar en lugar de en pedir consideración. En las circunstancias difíciles, aún debe más intensificarse la observación de las propias reacciones y de la situación misma. De ese modo aun la propia debilidad, si surge, el desamparo, se convierten en medios de transcendencia y trabajo interior.

El trabajo sobre uno mismo es el medio para convertirnos de aspirantes en guerreros y de guerreros en héroes. Este trabajo interior se generaliza a todos los numerosos aspectos del ser humano. Hay que cubrir muchas lagunas, suturar muchas brechas psicológicas. Este trabajo interior comienza por cultivar al máximo la atención, para luego proyectarla hacia adentro y hacia afuera y bruñir así sin descanso la consciencia, despojándola de modificaciones neuróticas y contenidos triviales. La atención nos dirá cómo somos y en qué tenemos que modificarnos. A veces los primeros atisbos de nosotros mismos resul-

tarán choques emocionales profundos, al constatar hasta qué punto podemos haber alimentado una vida de error, autoengaño y miserias evitables. Pero esos choques son esenciales para decidirnos a dejar el ropaje de nuestra mediocridad espiritual y aspirar al vestido reluciente de la consciencia plena. Esos choques son correctores de la personalidad y del carácter y son golpes de luz que revierten en un cambio real y no en un mero propósito imaginario.

Modificarse interiomente es uno de los logros que pretende el trabajo interior. Esta modificación no sobreviene nunca como simple resultado del propósito que se hace la razón. La razón es limitada. La comprensión clara, por el contrario, dispone de un largo y penetrante alcance. Un toque de verdadera comprensión vale más que decenas de razonamientos. El intelecto cae bajo la influencia de las compulsivas creaciones de la mente. No es posible que el intelecto cambie por sí mismo al intelecto. Pero el que observa el intelecto puede poner orden y armonía. Debemos mirar el intelecto como la persona que ve pasar la arrolladora corriente del río. Hay que saltar fuera del encasillamiento del intelecto. La lógica es pobre. La energía que puede brotar de la mente cuando ésta se silencia, llega donde la lógica ni siquiera concibe se puede arribar. El intelecto tiende a racionalizaciones tan falaces como mezquinas. Verá lo que se empeñe en ver. En su juego de luz y sombras es más que fácil extraviarse. Pero a la luz de los subterfugios. Puedes engañarte con un intelecto hábil, pero jamás con una consciencia despierta. El intelecto puede arreglárselas para seguir inflando el ego, estimular la arrogancia, potenciar las identificaciones, saltar en el espacio y en el tiempo con la mente, urdir más autoengaños y subterfugios, evadir la realidad existencial. La consciencia despierta no admite esos tropiezos. Incluso cuando emerja lo más oscuro y sombrío de nuestra personalidad, la consciencia despierta lo tomará como es, sin tratar de justificarlo, falsearlo o racionalizarlo. Una consciencia tal opta con responsabilidad, decide con voluntad clara. Cada acto encuentra en sí mismo toda su savia. Podemos equivocarnos, incluso intencionadamente actuar de manera negativa, pero lo que jamás podremos conseguir es engañarnos a la luz de la consciencia. De ese modo las justificaciones, las lamentaciones, los sentimientos de culpa y el arrepentimiento como tal quedan descartados. Si sabemos que actuamos o hemos actuado incorrectamente, no paliaremos nuestra actuación mezquina, sino que la asumiremos y pondremos en nuestra mente las condiciones para no volver a actuar mezquinamente. Y al amparo de esa consciencia penetrativa y no distorsionada, haremos nuestra propia ley, nuestra moral genuina. No seremos morales en base a la versión de moralidad de los otros, ni condicionados por la educación familiar o por los adoctrinamientos sociales. Seremos morales como una fragancia que brota del corazón y que es tan simple que se reduce a evitar el daño a los seres sintientes y poner condiciones para que resulten felices. Esa moralidad es un puntal importante del trabajo interior y forma parte del espíritu del guerrero.

El trabajo interior requiere mucha inteligencia. Todo lo aprovecharemos para «humildarnos» y para desarrollar el ver imparcial y ecuánime. Se tomará como útil todo aquello que ayude a templar el ánimo, a moldear el espíritu, a proporcionarle sobriedad a la manera de considerar. Será necesario superar la propia manera de interpretar la realidad, para ajustarnos a la realidad más allá de los moldes socio-culturales. Cualquier tarea encomendada es una tarea digna. No hay labor insignificante si ella ayuda a desarrollar el poder sobre uno mismo, la autoconsciencia, la atención pura, el desprendimiento, la disciplina, la visión de las caracteristicas reales de lo fenoménico.

No hay trabajo interior sin cuestionamiento de la propia conducta. El guerrero no es indulgente consigo mismo. Tampoco alimenta la acrimonia contra su propio ser. Sabe que tiene que cambiar y pone los medios para cambiar. No es un asceta, pero no se pierde en la excesiva clemencia para sí mismo. Está en su espíritu pulirse y sabe desde que es un aspirante que sólo en la extremidad del esfuerzo aparece el esfuerzo sin esfuerzo, que sólo después del prolongado adiestramiento brota la auténtica naturalidad y una espontaneidad de orden superior. El guerrero se examina y lo hace con notable imparcialidad. Puede ser tolerante con los otros, pero no lo es fácilmente consigo mismo. Aunque afable con los demás, se niega esa afabilidad a sí mismo cuando lo cree conveniente. Ser compasivo con uno mismo no es permitirse la mezquindad. El amor propio, el envanecimiento siempre hallan excusas para abonar la mezquindad. El verdadero amor por uno mismo y la estima por la condición del guerrero, no admiten ese tipo de peligrosos engaños. La energía que se pierde en la indulgencia se gana para poder disponer de ella en el camino de la autorrealización. Sabe muy bien el

guerrero que indulgencia sólo lleva a mayor indulgencia y que la disciplina por una adecuada forma de ser proporciona energías hasta entonces inaprovechadas y desapercibidas. Pero el guerrero jamás luce su perfeccionamiento. No es un escaparate abierto a la infatuación. Se perfecciona por su propio espíritu de guerrero y no para que los demás lo aprecien en su perfeccionamiento. Bien es cierto que los demás notan su mejora interior, su energía más viva y presta, su talante más dúctil, firme y a la vez afectivo.

El espíritu del guerrero está en simiente en cada uno de nosotros. Al trabajar sobre él lo convertimos en espíritu del héroe. Un héroe no teme, no malgasta su energía en vanalidades psicológicas, no se debate en inútiles contradicciones internas ni alimenta neuróticamente sus conflictos. Sabe imponerse a sí mismo. Se exige hasta el límite, pero no pasa de ese límite. Pone a prueba una y otra vez su sagacidad y no busca refugio en otro lado que en sí mismo. Prefiere morir a una vida de derrota espiritual. Prefiere enloquecer a una existencia de mediocridad racional. Cuando llega el momento de saltar, salta, sin preocuparse de si la red será puesta bajo él. Pero no es jamás desatinado en su intrepidez. Es osado; no desatinado. Valora cada acto demasiado para ser un simple alienado o un kamikaze sin sentido. Su astucia consiste en ser héroe hasta donde es lo requerido, pero no perderse en una heroicidad en donde la habilidad le abandona por haber perdido la claridad de su mente. El guerrero siempre debe saber permanecer en su lugar. No pierde la cabeza. Mantiene la claridad de la mente. Su heroicidad es una actitud consciente y que él toma, no que le toma. Cuando el guerrero está en su lugar, ni va ni viene, ni avanza ni retrocede, es como un árbol milenario asentado en la tierra. Practica, desde ese estar en su centro, la ecuanimidad. Es como la playa que recoge a las olas que vienen y se marchan. El guerrero, en su lugar, observa el oleaje de los fenómenos. No persigue, no huye. Se abre. Es como una mano expuesta al universo; un corazón amable que refleja la energía cósmica.

Cuando hay que reaccionar, se reacciona, pero cuando no sea necesario, se ahorra energía. Así como el caballero andante necesitaba aprovechar cualquier momento para echar un corto sueño, por si luego no era posible en la larga batalla, así el guerrero encuentra mucho reposo interior cuando no reacciona innecesariamente. Domina el arte

de ser interiormente pasivo. Puede incluso desarrollar una frenética actividad, pero interiormente está pasivo. Se ocupa sin preocuparse; actúa sin agitarse. Y tanto mantiene el control sobre sus reacciones, evita la ofuscación de la mente y mantiene la consciencia en toda su claridad. Se prepara para ser, más que para ganar o conseguir, y aun de su debilidad, cuando se produce, saca fuerzas. Para cuando surge el desfallecimiento, cuenta con el elixir de la motivación.

En la tradición india se le concede gran importancia a la motivación. Es el aliento del guerrero espiritual, su resorte secreto, su estímulo más íntimo. La motivación le mantiene en pie, le refuerza, le insufla vitalidad aun en los momentos de mayor desvalimiento. Es la motivación común a todos los guerreros espirituales, los héroes de lo eterno, los peregrinos de lo Inmenso. Esa motivación se cifra en el anhelo de hallar la libertad interior, la independencia psíquica, la realización. Nada impulsa tanto al guerrero como esa cercana ansia de liberación. Recurre a ella cuando su ánimo se resiente, cuando su consciencia se nubla y surgen las dudas y la incertidumbre. Es la motivación también de proporcionarle un significado a esta vida que para la mayoría de los seres humanos es un corto paréntesis de desorientación y lamento. También echa mano de esa recta aspiración de libertad interior en aquellas ocasiones en que el miedo ensombrece su espíritu de guerrero. Esa recta motivación es su alimento psicológico. Le permite afrontar su miedo y diluirlo. Le conecta con la corriente de consciencia despierta que se mezcla con la sangre de sus venas y con la sangre de las venas de todos los buscadores espirituales. Ese miedo, cuando surge, también es acicate. El miedo, bien empleado, ayuda a saltar al conocimiento superior, a la mente suprema. Por mucha zozobra que le invada, el corazón del guerrero permanece en su lugar. Así no pierde nunca su grandeza y finalmente el miedo se torna débil como un cervatillo y el guerrero puede someterlo. El miedo, no obstante, está muy hondo en todos los seres humanos. El guerrero se convierte en héroe cuando lo libra con energía, cuando no se inclina ante él sino que lo utiliza como amigo de armas. Del miedo, como de la soledad, se saca una ventaja. La motivación consigue esas proezas y la fragilidad se torna coraje cuando la motivación es sincera y persistente. Si la recta aspiración se mantiene, el miedo y la soledad no desgastan, sino que recargan de energía a la persona y se cumple así el adagio

tántrico: «lo que a unos desgasta, a otros fortalece». Cuando la muerte llega, el miedo enraizado en lo más profundo se desata. Hasta los más intrépidos puede temblar de miedo ante la muerte, como lo hace un búfalo o un elefante. Si hay alguna posibilidad por evitar la muerte el guerrero la cometerá hasta donde su fuerza y poder se lo permitan, agotando todos sus recursos y energías. Pero si la muerte se torna inevitable, el guerrero le planta cara y la recibe como a una maestra de singulares enseñanzas. Mantendrá su consciencia ecuánime, de ser posible, retrasando el desfallecimiento del sentido y sin moverse de su centro de visión inconmovible. El guerrero, hasta sus últimos momentos, explorará las ignotas posibilidades de la muerte y abrazará a esa Dama como el niño se abandona a su madre, sin crispación, sin horror en la expresión del rostro.

El trabajo interior consiste en engrandecer la brizna de consciencia que la consciencia despierta cósmica nos ha proporcionado. Al guerrero le ha sido dada una consciencia y tiene que acrecentarla y retornarla abrillantada a la corriente de consciencia despierta. Hay métodos para esclarecer y acrecentar esa consciencia. Hay actitudes, modos de ser, un ejercitamiento y una sabiduría. Todo ello lo utiliza generosamente el guerrero espiritual. Es un caminante hacia lo Inmenso. Porque a través del conocimiento ordinario no es posible penetrar en la otra dimensión, desarrolla en sí mismo el conocimiento supralógico, aquél que procura la visión de lo inefable. Las incesantes verbalizaciones de la mente, que responden a todo tipo de acumulaciones, frustran ese conocimiento más penetrante y elevado. El guerrero observa fielmente las leyes y métodos del trabajo interior para que toda esa energía diseminada, pueda reunificarse y orientarse hacia las miras más elevadas. Desde esto es posible alcanzar lo Otro, pero se requiere toda una estrategia que se centra por igual en la conducta, la moralidad, el comportamiento mental y la relación con el mundo circundante. Ninguno de esos aspectos pasa desapercibido para el trabajo interior. Y la finalidad de ese arduo trabajo sobre uno mismo es la de hallar un nuevo ser que vuelva al viejo, una nueva manera de sentir y percibir. El cambio tiene que comenzar en las estructuras más hondas de la mente, en la manera de poner los conectores psicológicos. Por eso se trata más de desaprender que de seguir aprendiendo. Drenar la mente acumuladora, quebrar los hábitos de pensamiento, superar las verbalizaciones,

disolver la película de la mente, resolver las pulsiones psicológicas..., todo ello y mucho más es necesario para el esclarecimiento de la consciencia. Y aunque el vislumbre final de la Realidad será repentino, el guerrero sabe que sólo se consigue tras la suma de vislumbres graduales. Esos vislumbres representan la intuición, un modo especial de captar que está en la mente y el corazón y a la vez mucho más allá de una y otro. Cada vislumbre proporciona un giro a la mente y modificaciones muy profundas y reales de la personalidad. Brota una comprensión nueva y más fértil y sobreviene el saber que no depende para nada de las palabras o los conceptos. A veces ese saber es tan profundo, tan inmenso, que puede producir instantes de infinita desazón. Para el que sabe todo se torna doloroso. Pero el atestiguamiento y trascendencia de ese dolor es el que proporciona vislumbres más amplios y una profundización en la dimensión de lo incondicionado. Esa es la acrobacia gigantesca que el guerrero se propone: saltar de lo condicionado a lo incondicionado, de lo nacido a lo no originado. Tiene que morir todo lo condicionado en él para que pueda constelar lo incondicionado; debe reducirse a nada para ser el todo de esa nada.

Para el aspirante del guerrero y para el guerrero mismo, el trabajo interior es como una densa y prolongada partida de ajedrez. Él resume en sí mismo a los dos adversarios. Son su propia dualidad, su propia división que debe refundir en unidad. Tiene que jugar las fichas con paciencia, sagacidad. Él dará y recibirá el jaque mate, sólo que ese será el jaque vida. No deberá mover las fichas condicionado por sus viejos impulsos o por toda su mecanicidad, porque en tal caso perderá la partida. Cada jugada tiene una relevancia especial. Ni una sola jugada deber ser hecha en base a los viejos patrones mentales, hábitos emocionales o códigos biológicos. No debe dejarse confundir por sus proyecciones ni filtros psicomentales. Debe jugar con la mente nueva, fresca y despejada. Si gana la partida será un héroe. Si la pierde, tendrá que volver a comenzar, pero a saber cuándo. En esa partida no sólo cuenta la lógica. Con el razonamiento no es posible terminarla con éxito. Se requiere una especial sabiduría. Es la sabiduría que procede de la pureza silenciosa, y elocuente, de la mente. No hay lugar a esa partida para viejas enseñanzas recibidas ni para instrucciones fosilizadas. Se requiere la intuición y el mirar muy atento y preciso y la acción diestra

y concreta. En una partida así no existe la posibilidad de tablas. Hay que llegar al final y se requieren nervios de acero.

El trabajo interior representa arreglar el propio hogar interno y es el trabajo interior el que hace posible el espíritu del guerrero y el que éste realice su potencial heroicidad. Cada actitud y cada método cuentan de modo especial. Van poniendo armonía y equilibrio en la persona y fomentando su espíritu de guerrero. El espíritu del guerrero brilla por su calidad de miras, su firmeza en el propósito de liberación, la ecuanimidad consistente, la autoconsciencia, el acoplamiento a los hechos tal y como son, el amor por la precisión y la capacidad de firmeza para ir realizando todas las potencialidades disponibles. El llevar a cabo el trabajo representa un gozo para el guerrero. Aun en el dolor que a veces le invade, hay un oculto y cercano disfrute. Es la dicha de saber que está aprovechando su existencia, de momento en momento, para descorrer los velos que ocultan la última realidad. Porque la vida es muy fugitiva y se escapa como la nieve entre los dedos al derretirse, el aspirante del guerrero y el guerrero no tienen tiempo que perder. Ensayan sin descanso sus métodos, sus ejercicios de crecimiento interior. Saben que la modificación viene en cada momento y que si en este momento algo no has modificado en ti, nada puede hacerte suponer que se habrá modificado en el subsiguiente. Encontrarás en el instante siguiente aquello que hayas puesto en éste. Así se gana día a día la heroicidad. Así se construye una mente diferente de momento en momento. Así se bruñe la consciencia para que la ignorancia y la ofuscación no continúen empañándola. Así le sale al paso el guerrero a la esclavitud interior y hace todo lo que está en sus manos para que se torne en libertad. ¡Cuánta osadía requiere este cambio interno, nadie puede imaginarlo hasta que no se hace aspirante de guerrero! Buena parte de los seres humanos ni siquiera ensueñan tal propósito. Y no hay propósito más noble, como no lo había más digno entre los caballeros del Rey Arturo que el de servir a su reino. Porque así se vive desde adentro, más allá de los conceptos, las decisiones son inquebrantables al progresar por el sendero hacia lo Inmenso. Se cavila lo necesario, pero no se permite la indecisión. El guerrero está librando una batalla en la que no le va la vida, sino algo más: la Realidad. La vida sin Realidad es muy poca cosa y se consume tan pronto que apenas es perceptible. Pero la Realidad asume y resume en sí misma la consciencia despierta de todos los universos. Es una sin dos y no tiene orillas. Para darse un baño de Realidad, el guerrero no ceja en sus empeños y se equipa adecuadamente. Su equipamiento no son petos de acero, ni corazas, ni mazas, ni lanzas comunes. Su equipamiento es discernimiento, auténtica moralidad, claridad de mente, firme motivación y recta aspiración, disciplina consciente y un paciente y habilidoso ejercitamiento. No hay lugar en todo ello para la autocompasión ni los lamentos, para el falseamiento ni la mentira, para los subterfugios ni los autoengaños, para la irresponsabilidad ni los pretextos. No hay lugar para los esfuerzos a medias, la arrogancia o la indignidad. No hay lugar para el desfallecimiento, las vanales ensoñaciones, los propósitos que se diluyen en nada, la indolencia y el culto a la propia imagen. Está en el espíritu del guerrero no abandonar su marcha. Le espera un largo viaje hacia su propio centro. Cuenta con la guía de los grandes guerreros que le precedieron, pero sabe desde que era aspirante que el camino tendrá que recorrerlo por sí mismo.



La actitud del guerrero espiritual

EL TORNEO QUE MANTIENE CONSIGO MISMO el guerrero tiene por finalidad conquistar la actitud adecuada y forjarse una psicología para el despertar. Esta actitud conlleva una forma de ser, de pensar, de sentir, de relacionarse con los otros y con la vida, siempre conducente a acrecentar y abrillantar la consciencia y rescatar así la última sabiduría. Para ello el guerrero se somete a una profunda alquimia interior y se aplica a un método de trabajo interior, que comienza por una aguda auscultación de sí mismo para descubrirse tal y como es y desde ahí dar comienzo a la modificación interior. El ser humano no tiene una visión clara de sí mismo y de su compulsiva mecanicidad. No funciona a la luz de la consciencia, sino de sus contenidos subconscientes. Las viejas impresiones le toman y le manipulan, coloreando su ánimo, confundiendo su mente, perturbando su emoción. La falta de comprensión y el discernimiento distorsionado fomentan actitudes equivocadas, ofuscados puntos de vista. El cambio interior que hace posible la conquista de la liberación comporta una ardua labor. Sólo muy raramente hay personas que disponen de manera natural de la condición, espíritu y actitud del guerrero espiritual y aun del héroe, pero tal es muy poco frecuente. Eso sólo sucede, según la tradición hindú, por favorables karmas anteriores que algunas personas han acumulado en previas existencias. Por lo común, empero todo buscador tiene que someterse a la disciplina para lograr la ansiada mutación interior. El Conocimiento se gana mediante una labor difícil de autocrecimiento. Se trata del desarrollo de las potencias en todos los

estratos del ser humano, tanto de las energías físicas como de las mentales y emocionales. El guerrero dispone todo de manera tal que todo pueda ayudar al desenvolvimiento de las energías latentes. Toda condición debe instrumentalizarse para el progreso interno y por ello el guerrero puede mantenerse en la vida cotidiana y no necesita de la renuncia, aunque hay guerreros que optan por ella. La vida diaria se convierte en prueba y reto y, sin dejar nada de lado, el buscador aprovecha las comunes condiciones de vida para desarrollar su inteligencia, estabilizar su talante y conquistar una comprensión más rica de los hechos. Bien es cierto que la fascinación y la rutina de la vida cotidiana, tanto su lado de placer como el de tedio, tienden a desviar al buscador de su propósito. En la vida cotidiana, para poder instumentalizarla para la búsqueda, será más necesario cultivar la actitud correcta. De otro modo, la vida cotidiana se come toda la energía del buscador y le hace perder la dirección sobre sí mismo. No pueden obtenerse resultados deseados para la búsqueda si en la vida cotidiana del guerrero espiritual no afina su atención y se establece con firmeza en la ecuanimidad. Pero si se mantiene abierto el ojo de la comprensión, no es necesaria ninguna renuncia, ningún abandono. El guerrero descubre por qué el ser humano se comporta tan atrozmente y por qué la sociedad se ha convertido en un sumidero que se traga y empantana los valores genuinos. La persona común está sometida a sus códigos irracionales y cuando utiliza la razón no es para propiciar el bienestar, sino para ponerla al servicio de la negatividad que proviene de una consciencia semidesarrollada. En su estado de semievolución, el ser humano es un manojo de pulsiones incontroladas y muchas veces peligrosas. Su falta de total desarrollo y su carencia de verdadera comprensión, le hacen actuar a ciegas y no hay nada tan espantoso como un ser humano actuando a ciegas. Sin embargo está en sí mismo la posibilidad de evolucionar y de incluso completar su evolución; en sí mismo descansa la posibilidad de convertirse en soberano de su mundo interno y comenzar a actuar a la luz de la consciencia. Pero para ello se requiere un imprescindible ejercitamiento, que comienza por ir conquistando la actitud adecuada. El aprendizaje entraña un conocimiento limpio y desnudo de uno mismo, no en base a ninguna concepción prestablecida. De ese modo uno empieza a saber cómo funciona en todo momento y circunstancia y hasta qué punto es necesario incidir

con la luz orientadora de la consciencia en las zonas oscuras y compulsivas de la propia psicología. Se descubre también en qué grado estamos dominados por tendencias que escapan a todo control y de qué forma pueden colorearnos e influirnos los acontecimientos del mundo externo. También constantemente la variedad impresionante de sensaciones, pensamientos, sentimientos y estados de ánimo que nos toman por asalto y nos someten a esclavitud. Nuestra frágil psicología da por resultado todo tipo de brechas internas, contradicciones y vacilaciones que nos hacen apartarnos de nuestro propósito de despertar. Nos desconocemos de tal modo, hasta tal punto somos maquinales, que ni siquiera sabemos a qué atenernos sobre nosotros mismos. De ahí que nuestras variaciones anímicas resulten tan paranoicas y contradictorias y que apenas seamos capaces de mantener por segundos nuestra claridad mental. Pensamos, hablamos, actuamos instintivamente, malguiados por la ofuscación que empaña nuestra mente. Podemos decir que somos cualquier cosa menos conscientes. Esta falta de consciencia se refleja en la atmósfera de desatinos que hemos hecho dentro y fuera de nosotros. La mayoría de los seres humanos no sólo no evolucionan conscientemente, sino que degradan. Su órgano de consciencia cada día se herrumbra más por falta de un adecuado funcionamiento. Tal es triste y, sobre todo, muy grave. Una sociedad dormida, un mundo dormido, se empeñan en que nadie pueda despertar y genera una energía de sueño espiritual que hace aún más difícil toda intentona por recuperar la consciencia despierta. Ahogado en su propia subjetividad, obnubilado por la densidad del ego, el ser humano no emprende ningún intento de cambio interior, no se ejercita del modo adecuado para que muera en él todo lo adquirido y nazca su naturaleza real. Las elecciones, decisiones, actos, palabras y pensamientos vienen dados por la acumulación de condicionamientos. ¿Quién puede arrogarse la cualidad de libertad interior? Hemos perdido incluso la belleza de la mente. Nuestra mente es víctima de todo tipo de identificaciones, se colorea con toda suerte de acontecimientos, ha perdido su cordura y su brillantez. Es una mente que sólo sabe de juzgar, censurar, comparar, medir, reengolfarse en su mediocridad, seguir sus hábitos estereotipados; es una mente falta de inocencia, de frescura, de capacidad para percibir sin hacerlo todo autorreferencial; es una mente fea, sin energía, llena de odio y agresividad, empeñada en coleccionar y poseer, dividida, ator-

mentada y voraz; es una mente autodefensiva, recelosa y hostil, contraída, llena de neuróticas exigencias, capaz de engañar y de engañarse, dada a culpar a los demás, llena de paranoicas resistencias, insensata y que confunde sus propias creaciones con los hechos tal y como son. Así es el escenario, el teatro de esta mente en la que todo sucede mecánicamente, en la que revolotean todas las acumulaciones adquiridas y que impiden la presencia de la naturaleza real. Una mente que es capaz de acumular datos sobre datos, que se complace en la información inútil, que demuestra cierta capacidad para la técnica pero ninguna para el automejoramiento. No es esa la mente que quiere el guerrero para sí ni las actitudes de esa mente las que el guerrero puede considerar las adecuadas. Una mente así se roe a sí misma y se debilita en sus propios vericuetos. Origina tensiones físicas, problemas psicológicos, descontrol de la palabra y de los actos, impulsividad insensata que nada tiene que ver con la auténtica espontaneidad. Una mente así se recicla una y otra vez en sus rutinas y está incapacitada para *ver.* Mantiene bobos apegos por doquier, usurpa la paz interior, evita los intentos de consciencia porque se niega a clarificarse y despertar. Le da la espalda a su elemento vigílico, a su ángulo de sabiduría. Se niega a todo esfuerzo consciente, se siente provocada por cualquier tentativa de disciplina y en su propio teatro es capaz de adoptar toda suerte de papeles con tal de seguir robusteciendo todos sus autoengaños. Esa mente es el resultado de un prolongado montaje que viene desde los días de la más corta infancia. Ha ido recogiendo los adoctrinamientos ciegos de una sociedad ciega, las pautas de «orientación» desorientadoras de los seres humanos semievolucionados. Incluso desde esa semievolución se han falseado las directrices de los grandes maestros del despertar y, atendiéndose sólo a la letra, se ha perdido el espíritu o se ha falseado tan lamentablemente que produce náuseas. Y sin embargo, el ser humano dispone como ningún otro ser sintiente de la tierra de capacidades extraordinarias. Ha emergido de la consciencia colectiva y puede evolucionar con su consciencia individual para convertirla en transpersonal. Puede ser el artífice glorioso de su propio desarrollo total, pero para ello tiene que renunciar a su estupidez y empezar a ejercitarse en la lucidez de la consciencia. Tiene que abrir su mente y ganarse a pulso la comprensión. Con una mente abierta, la comunicación será un jardín y no un infierno. Una mente abierta no divide ni distancia, sino que es

cálida y acogedora, dispone de la energía del amor y de la entrega. Esa mente abierta es aquella que se ha liberado de las heridas del pasado, de traumáticas experiencias, de acumulaciones obstructoras y vanales. Es una mente sin escoceduras ni resentimientos, sin recelo, sin conflicto. Es la mente como energía y sabiduría, espontánea, que actúa con frescura y no por reacción, que se abre al instante y lo aprovecha como agua fresca para purificarse. Esa mente permite la visión clara y no esa otra visión embotada y distorsionada que nos hace cometer errores sin fin.

Una mente que corre frenéticamente para satisfacer sus viejas pulsiones y que se somete a los viejos patrones que la anegan, no puede ser jamás una mente clara y abierta. Es una mente que sólo busca enredar, clasificar, competir, manipular y dominar. Es una mente que ha perdido su elemento vigílico, su inteligencia primordial. Y una mente así está incapacitada para amar y para disfrutar. Busca entretenimientos, diversiones y escapismos, pero no disfruta, no ama. Es una mente egoizada, siempre sedienta, siempre frustrada y que no se detiene cuando llega el momento de satisfacer su voracidad. ¿Cómo puede una mente así saborear lo Sublime, lo inmenso? ¿Cómo puede una mente así gozar de un minuto de verdadera paz, de reconfortante silencio? Una mente así sólo puede saber de trucos y camuflajes, de mentiras y autoengaños, pero no de clara visión. Está incapacitada para captar la magia de la vida, el verdadero color de la existencia. Ella misma es su propio obstáculo, crea sus propias heridas, se muere de vieja y de rancia. Hay que abandonar una mente tal para cumplir el proceso de la evolución consciente. El guerrero se cuadra y se opone a una mente tal. No quiere una mente rutinaria, falaz, acartonada y gris. No quiere una mente angosta, seca, encasillada y mediocre. Se niega a una mente que no disponga de la capacidad de compadecerse, entregarse, relacionarse fértilmente y viajar hacia la última realidad. No puede dar la bienvenida a una mente agazapada y mortecina, hostil, habladora sin límite, incapacitada para un conocimiento profundo, sin perspectivas ni horizontes, en la que no pueden alojar las regocijantes experiencias del ser. ¿Quién quiere una mente que siempre está en estado de contradicción, que se niega su propio florecimiento, que no sabe de la verdadera comunión con el universo y que no es capaz de captar ni un destello de Verdad? Desde luego el guerrero detesta esa

mente mezquina, que se reconcome en sus propias contradicciones, que genera actitudes inadecuadas y se opone a la mutación interior.

El guerrero espiritual se empeña en la transformación de su mente y de su psiquis. Cuenta con el poder de su propia motivación, su semilla de sabiduría y las técnicas para despertar que han perpetuado los grandes maestros. Con eso es más que suficiente para él. Incluso los fracasos los instrumentará para crecer interiormente. Arremeterá sin indulgencia contra sus hábitos mentales, se elevará por encima de sus estigmas psicológicos, emergerá más allá del torbellino de sus petrificadas emociones, aprenderá a vibrar en la expansión de una consciencia en estado de apertura. Trabajará sobre el cuerpo, la mente, los sentimientos, la conducta. Se precipitará una y otra vez en lo eterno, en lo inmensurable, poniendo condiciones para que broten sus recursos más reveladores. Se proporcionará a sí mimo choques para despertar y se someterá a las reglas que circunstancialmente le ayuden a purificar su carácter y mejorar su condición de guerrero. Mantendrá, siempre que le sea posible, una actitud de atención, ecuanimidad, desapego, penetración, compasión y apertura. Lucidez, consciencia, captación desnuda, de cada instante. Nada de resistencias, ni dogmatismos, ni coacción de ningún orden. Siempre dispuesto al contento, la intrepidez que es relacionarse sin autodefensas, la confianza, la cooperación con todos los seres sintientes. Siempre en conexión con la energía despierta, con la corriente de consciencia iluminada. Así no está encerrado ni en su cuerpo ni en su mente, no está encapsulado. Él es parte del océano de energía consciente y nunca pierde esa presencia en sí mismo. Ella es su recurso, su escudo, su resorte, su norte y guía. Se siente absorto en esa vasta e inmensurable consciencia despierta y ella le ayuda a abrirse cuando sus códigos le llevan a econtrarse y le ayuda a ser osado cuando el desamparo le toma. En cada momento él es el reflejo de esa Totalidad de consciencia despierta. Y en esa Totalidad pierde su ego, disipa sus miedos, diluye su amargura. Él aprende a manter su consciencia de unidad en toda diversidad. Cuando se siente exhausto o desanimado, se abre a esa Totalidad y se sirve de la energía despierta de todos los grandes maestros y siddhas que conforman ese universo paralelo, el universo de la Consciencia. En esa Totalidad encuentra su renovado aliento y disipa sus temores, deja su cansancio y su tristeza y retoma su vigor y su alegría. Esa Consciencia está como un océano de reconfortamiento a su alcance. Le baña de frescura espiritual y le dispone de nuevo para la contienda.

La vida diaria se torna un medio para limpiar la percepción, disciplinar la inteligencia, abrillantar la consciencia, ampliar la comprensión. Él no se deja invadir por el charloteo de la mente ni por la agitación de las emociones. Se eleva más y más a un centro de consciencia permanente que no se deja implicar en las zozobras cotidianas. Es el testigo del carnaval y aunque pueda adoptar papeles diferentes para el vivir cotidiano, jamás pierde su condición de testigo atento pero no involucrado. Desde esa posición de testigo inafectado recupera todas las energías y penetra en regiones más elevadas de la consciencia. En ese ascenso cambian sus puntos de vista, sus concepciones y se agota la fuerza de los hábitos. Sabe siempre que no hay peor trastorno que la inconsciencia y la ofuscación, ni mejor medicina que la consciencia alerta. En el estar atento y sereno descubre que es posible irse limpiando de toda clase de obstrucciones mentales y psicológicas, que pueda disfrutar de la alegría del ser desnudo, que las viejas impresiones e impulsos emergen y se disuelven, agotan su energía negativa. El guerrero espiritual evita el hábito de reaccionar y así no esfuerza las viejas impresiones, sino que con atención y ecuanimidad agota su energía. De esa manera se limpia, se higieniza psicológicamente, resolviendo nudos y bloqueos internos y empezando a fluir con entera libertad. Cuando empieza a fluir lo hace a la luz de la consciencia. Se torna funcional en el sentido de que jamás crea inútiles resistencias, fricciones, choques innecesarios. Se torna fluido, mercurial. Aprende el arte de controlar y soltar, controlar y soltar. Tensar el arco es control; soltar la cuerda para que se dispare la flecha es soltar. Una fase sigue a la otra y ambas se complementan. El soltar sin haber aprendido a controlar es mecanicidad. Controlar es ejercitarse, conscienciarse, adiestrarse. Tras el ejercitamiento necesario surge la capacidad de soltarse y fluir. Aprendiendo a fluir el guerrero evita tensiones y economiza mucha energía. Él se desliza por la vida y hace lo que procede hacer, funciona con cordura y precisión en la urgencia del momento, se enfrenta con naturalidad y destreza a cada situación. Fluye en las actividades cotidianas, la amistad, el amor, cualquier ocupación. Fluye con elegancia. Pero en tanto uno no se ha ejercitado lo suficiente y es víctima de todas las pulsiones internas, las contradicciones y el miedo

psicológico, es imposible fluir. Sólo cuando uno sabe su vida psíquica y fortalece su consciencia —lo que requiere un largo entrenamiento— comienza a fluir sin limitaciones. Cuando el guerrero fluye, está a gusto en toda situación, porque está a gusto consigo mismo. Todo adquiere un relieve diferente. No hay topes, ni muros, ni barreras. El guerrero se relaja y con su relajación contagia de bienestar a los que están con él. Y sin embargo, aun en el máximo abandono, mantiene la intensidad de la consciencia y, por supuesto, la inquebrantable ecuanimidad. Así puede hacer gala de siempre renovadas energías y de un talante de osadía. Se adiestra en la pasividad interior y esa pasividad es su manantial de energías y de coraje.

Para el aspirante a guerrero todo tiene que tener una disponibilidad para esclarecer su consciencia. Esa disponibilidad no depende de nadie que no sea de él. No debe permitir que la ignorancia se acumule en su mente. Habrá momentos de confusión y pertubación, pero debe examinarlos y resolverlos. Una mota de polvo atrae otra mota y una actitud de ignorancia atrae más ignorancia. El hecho de mantener la presencia de sí le preserva contra mucha confusión. La mente atenta es el rival de la oscuridad. Es la energía del ver puro, sin las asociaciones de la mente. Cuando la energía se aparta de los apegos, hábitos, contradicciones y perturbaciones mentales, es tal su caudal que puede de una ayuda inestimable para favorecer la evolución consciente. Toda la energía cósmica que circula por uno puede ponerse al servicio de la búsqueda y el desarrollo interior. Se abren las compuertas del ángulo de energía-sabiduría y nos damos un baño en lo más cercano de nosotros mismos, sin perder nuestro centro. Con toda esa energía y comprensión podémos quebrar las odiosas cristalizaciones de nuestra personalidad estancada. Finalmente somos más que una repetitividad mental y emocional. Somos un centro de consciencia que mira sin avidez y sin rechazo. Encontramos respuestas existenciales que escapan a la razón. Conferimos una cualidad diferente a la consciencia y la energía desencadenada va perforando y abriendo nuestros centros de energía-comprensión-sabiduría. Disponemos de una fuerza de consciencia infinitamente más rica para nuestra vida, nuestra meditación, nuestra propia muerte. En el cielo de esa consciencia pueden brotar viejas impresiones (samskaras), desfilar procesos pensantes mecánicos, pero la consciencia mantiene su imperturbabilidad y su claridad. Esas modificaciones no le afectan en el mismo grado. Ella mantiene su independencia y con ello su modo sabio y sereno de ver las cosas. Los estrechos muros de la mente ceden y la mente se hace horizonte y océano sin orillas. La apertura de la mente atrae un conocimiento de orden superior. Ese conocimiento es personal en la medida en que el individuo se sirve de él, pero en realidad es transpersonal y omniabarcante. Cuando la mente se silencia, hay atisbos de ese conocimiento clarificador. Hay acceso hacia la semilla de iluminación y ella orienta y reorienta. Quedan libres los caminos hacia el propio ser central. El sentimiento de lo inmenso y vulnerable nos invade. La energía pura despierta todos los centros de comprensión y purifica pasadas tendencias e impresiones, lo que los sabios indios denominan samskaras y vasanas, las impregnaciones psíquicas y sus propensiones. Cuando reaccionamos a esas impregnaciones y no las alimentamos, van agotando su fuerza por sí mismas. Dejamos de enredar con el fuego de los antaños condicionamientos. La sabiduría discriminativa comienza a funcionar desde el momento en que la consciencia se libera de condicionamiento y reconquista su pureza. El ser humano deja de ser un ser afligido y doliente. Incluso el sufrimiento deja de ser autorreferencial.

Desde que uno es aspirante a guerrero debe esforzarse por purificar su visión. La visión del hombre común está deformada, mancillada y desvirtuada. Una visión tal no reporta conocimiento liberador ni permite la mutación psicológica. Cuando el que ve está identificado con todo lo visto no puede haber claridad de visión. Pero cuando el que ve se mantiene en su centro de consciencia, la visión se aclara. Los yoguis siempre han insistido en la necesidad de suprimir las modificaciones de la mente, porque cuando ello sucede quebramos la sucesión de reacciones asociativas y encontramos una manera más limpia y liberadora de mirar. Uno se establece en su naturaleza real, más allá de las habituales deformaciones y obstrucciones de la consciencia. La consciencia desprovista de objetos innecesarios alcanza una penetración que por sí misma reporta sabiduría liberadora. El guerrero por ello siempre desconfía de lo ideacional. Las ideas apartan de la vida e incluso congelan la existencia. Pero más allá de las ideas hay una energía de consciencia que ve la vida tal y como es, sin estrellarse en las apariencias. Las reacciones ideacionales nos mantienen anclados e impiden toda evolución consciente. El pasado se repite en el presente y

en el futuro, sin innovación posible. Quebrando la cadena de reacciones ideacionales, brota la mente nueva y la visión pura. Nadie como los yoguis han elaborado métodos para rescatar esa visión pura que revela lo Inmenso, la última realidad. La investigación discriminativa sólo es posible al haber refrenado los viejos condicionamientos de la mente, sus moldes estereotipados, sus respuestas mecánicas y repetitivas. Sólo la mente purificada de los samskaras puede reencontrar la Realidad. De otra forma la mente se engaña con las proyecciones que ella misma proyecta y a las que ella insensatamente reacciona una y otra vez sin fin. En tanto se está en las reacciones volitivas e ideacionales, en los viejos códigos, no hay captación posible de la naturaleza real. Todo es entonces insatisfactoriedad y oscuridad. Así no hay experiencia de lo real y sin experiencia de lo real no hay posible evolución consciente. Hay que recuperar la consciencia previa al ego, o al menos parte de ella. El guerrero rehúsa proseguir con la sucesión de los viejos condicionamientos que se repiten ad infinitum. Desarrolla el mirar sin opción, la consciencia clara sin elección. Se pone a prueba en cualquier ocasión para no perder su ecuanimidad. Con ecuanimidad, los samskaras no se perpetúan y terminan por desvanecerse. El guerrero no se permite los factores insanos y regresivos de su mente, que refuerzan esas impregnaciones. Propicia en sí mismo el desapego, la recta aspiración, la despersonalización, el contento, la atención y la energía para emerger a la nueva manera de ver. Adopta un modo auténtico de vida y de ser, oponiéndose a los factores insanos como la ira, el descontento, el anhelo de vida, el egocentrismo, la pereza, la negligencia, el odio, la aversión, la ignorancia. Poco a poco va logrando así la transformación total y estableciéndose en su modo natural y sereno de ser.

La conquista de sí mismo

EN EL DHAMMPADA PUEDE LEERSE: «Más importante que conquistar a mil guerreros en mil batallas diferentes es la conquista de uno mismo». Ese es uno de los propósitos de todo buscador, porque si uno no se convierte en soberano de sí mismo y erradica la ignorancia de la mente, no se podrá alcanzar la sabiduría ni la verdadera paz interior. Conquistarse a uno mismo es ponerse bajo control, pero de manera inteligente y prudente, sin represión ni coacción, por propia y lúcida decisión. Mediante esa conquista, que exige un hábil ejercitamiento, se desarrollan todos los potenciales y se expande la consciencia para que pueda descifrar los misterios de la existencia. Todo es a la vez misterioso y simple. Y el buscador se adentra en lo simple para hallar su contraparte mistérica, se aboca en el universo fenoménico para encontrar la rendija que le permita acceder al universo paralelo. Hay una enseñanza que se pierde en la noche de los tiempos y que se ha transmitido iniciáticamente hasta los días actuales. Esa enseñanza, que en la India se denomina Dharma, muestra las vías para hacer posible la conquista de uno mismo. Impone la vigilancia, no la represión, de los sentidos, el pensamiento, la palabra y los actos, y pone todo su acento en el perfeccionamiento de la conducta, la actitud adecuada y el metódico entrenamiento de la mente. El metódico entrenamiento del órgano mental lo capacita para que pueda percibir verdades de orden superior que, anteriormente, estaba incapacitado para captar. Cuando la mente se libera de sus asociaciones mecánicas y deja de saltar en el pasado y en el futuro, cuando se va liberando del ego y

funciona como energía no autorreferencial, cuando se despoja de sus hábitos y renueva su visión, está posibilitada para hallar claves y descubrir mensajes que eleva y mucho el nivel de consciencia y comprensión. El practicante tiene que ir entrenándose en evitar las oscilaciones de la mente y sus inveteradas tendencias a basarse en los pares opuestos y enredarse con la avidez y la aversión. El guerrero se convierte en héroe cuando tiene el coraje necesario para desmantelar la vieja estructura de la mente, con todas sus coaguladas descripciones. Hay que desaprender para volver a aprender, vaciarse para poder llenarse del significado existencial y no conceptual de la vida misma. Sin percepción pura no puede haber acción lúcida y espontánea, sino mera reacción fea y obnubiladora. La consciencia verdaderamente vigílica no puede estar bombardeada por los contenidos mentales y emocionales, por las salpicaduras de las mecánicas ideaciones. La percepción pura sobreviene cuando la mente se limpia de obstrucciones, mancillas y obstáculos. No son los menos importantes el miedo, la ira y el egocentrismo. Porque en lo profundo de la mente siguen funcionando las impresiones, toda visión se falsea. Imponemos a las cosas nuestra propia versión, nuestra película de viejas impregnaciones psicomentales. Sin visión pura no puede haber equilibrio ni orden interno, ni siquiera puede haber belleza y sensibilidad. Y sin sensibilidad todo aprendizaje interior es imposible, porque estamos demasiado embotados para ello. Una vida interna sin armonía no merece ser vivida. Eso lo sabe ya muy bien incluso el aspirante de guerrero. Una vida sin armonía interior es cuando menos improductiva y, por lo general, caótica e hiriente. Sin armonía no hay verdadera capacidad discriminativa. Sólo hay caos interno y, por consecuencia, externo. Sin armonía toda visión se parcializa y uno también se vuelve estrecho, rutinario y parcial. Sin armonía no brota la inteligencia primordial y sin ella es difícil vérselas con las situaciones de la vida. Hay un modo yóguico de vida y esa es la forma de vida que abraza el guerrero espiritual. Requiere la comprensión correcta y la habilidad para convertir aún el bhoga (disfrute) en yoga. Ese disfrute jamás se persigue compulsivamente. Se vive cuando acontece, pero con ecuanimidad y sin el ansia neurótica de querer conservarlo, prolongarlo, intensificarlo, repetirlo o resguardarlo. Con la misma ecuanimidad se vive el dolor. Se mora en la presencia de ser, suceda lo que suceda. Esa presencia no se vivencia

egocéntricamente, todo lo contrario. Lo satura todo, pero no tiene un ego al que sentirse referida. Una comprensión correcta, por otra parte, elimina las tensiones de la mente y nos establece en nuestra propia identidad. No nos hallamos en esta identidad porque siempre estamos evadiéndonos de una y mil maneras, ya sea con inútiles ideaciones, con resistencias psicológicas o con actos mecánicos y acciones impropias. Pero si cesamos en la agitación, nos establecemos en nuestra naturaleza real. En el ego hay aflicción e insatisfactoriedad, pero en la naturaleza real solo hay armonía y presencia de ser. Se deja de generar conflicto y fricción con el placer o con el dolor. Uno está en el propio ser ante uno y ante otro. Ni uno ni otro arrebatan la presencia del ser. Y si la presencia de ser se mantiene con gran ecuanimidad, las reacciones en cadena de nuestros samskaras (impresiones) se quiebran y empezamos a gozar de una libertad hasta entonces ni siquiera lejanamente sospechada. Cuando la mente se satura de la presencia de ser, toda ideación cesa y uno armoniza con la energía de vida universal. Entonces sobreviene la espontaneidad real y la persona actúa de modo directo y no reaccionando a través de sus asociaciones. Surge así la verdadera respuesta existencial, que es bien diferente de la reacción mecánica que nos imponen nuestras impresiones subliminales. Si logramos situarnos al margen de toda esa mecanicidad de la mente propia del ser humano común, podremos captar nuestra naturaleza y ver los hechos como son. De otro modo seguiremos en la alucinación de siempre, aferrándonos a nuestros puntos de vista y en la inercia de seguir impulsados por las viejas memorias que nos zarandean de un lado para otro.

Sólo la percepción pura deja la mente incontaminada y no fabrica residuos obstaculizantes. No se deja colorear por aquello que refleja, no se deja identificar ni atrapar. A través de la conducta adecuada, el ejercitamiento mental, el establecimiento en el desapego, la intensidad en la motivación, la ecuanimidad, el cultivo de la atención mental, el esfuerzo perseverante y la disciplina, el guerrero logra esa visión pura que representa una nueva visión del mundo más allá de viejas descripciones, verbalizaciones o clichés. Hay que ir debilitando los viejos factores que alimentan la mente ideacional. Las ideaciones pasan a ser meros útiles que se emplean cuando es necesario hacerlo, pero nada más. Las ideaciones, producidas por anteriores impregnaciones, siem-

pre se repiten en círculo y originan un surco de consciencia estrecho y repetitivo. Esa manera de ver es tan paupérrima como enojosa y comporta más error que puro conocimiento. Es la manera etiquetada y encasillada de ver las cosas, instrumentando neuróticamente las propias ideologías. El resultado de todo este montaje mental es una consciencia condicionada y semidormida. Una consciencia así sólo genera confusión y malestar. No es garantía más que de perturbación y desorden. Su visión está tan deformada que en absoluto puede distinguir entre el que ve y lo visto, entre el espectador del carnaval y el carnaval mismo. Pero cuando las modificaciones de la mente comienzan a detenerse, la visión fresca lo alumbra todo. Es una experiencia apasionante que reviste cada hecho del sentido de un acontecimiento. El espectador es él mismo, con toda su energía y pureza de visión. Mira pero no se identifica; observa pero no se deja atrapar por lo observado; ve, pero no se deja llevar por lo visto. Cada vislumbre de visión pura es una experiencia asombrosa. El conocimiento se desenraiza de las palabras y de los conceptos y se torna verdadero conocimiento. La pura experiencia desnuda del ser tiene lugar como una celebración y uno se siente saturado de su propia identidad existencial.

En el proceso de conquista de sí mismo, el guerrero tiene que aprender a enfocar acertadamente su vida, la realidad y su propia búsqueda. Eso no es posible sólo con la lógica, aunque el correcto pensar puede ser de ayuda. Se requiere un discernimiento claro y un examen constante de los propios puntos de vista, para corregir y corregir la visión hasta que encaje perfectamente con los hechos. Debe recurrir a toda su inteligencia no condicionada y a la enorme energía que estará a su alcance para penetrar en la realidad y econtrar en ella su mensaje revelador y totalmente transformador.

El guerrero cultiva la claridad interior y en esa claridad interior encuentra su razón de ser. Mantiene esa claridad interior tanto en la actividad como en la inacción, en compañía como en soledad. Aprovecha cada momento para fortalecerse y cada situación para constatar si realmente está progresando interiormente. Se sabe responsable de su propia mente y que recogerá en ella aquello que siembre. Aplica la atención a todo aquello que le ocupa. Evita dañar o hacerse daño a sí mismo.

Se acopla al ritmo natural de la vida y no fuerza ni violenta nada.

Gusta de mantenerse imperturbable en medio de la perturbación y alerta en medio de la inatención. No se permite en lo posible la negligencia y busca inspiración incluso en los actos más insignificantes. Evita las polémicas inútiles, las discusiones irrelevantes. No malgasta sus energías en porfías. Evita los extremos y trata de buscar las conexiones íntimas y reveladoras de los hechos. Aprende a soltar su mente y su cuerpo, economiza energías en cuanto haya ocasión para ello, coordina sus energías y tiene a mano sus recursos internos. No ceja en su empeño de clarificar la consciencia y acrecentarla, no duda de su propósito pero jamás su confianza o su fe son ciegas. Cultiva una actitud de apertura. Se sustrae a nociones preconcebidas y partidismos. Se sabe en última instancia su propio maestro, su propio líder. No se ampara en ideologías vacuas. No corrompe la realidad con actitudes egocéntricas. Trata de comprenderse a sí mismo y comprender a los otros. Se expresa con suavidad y guarda el silencio cuando debe ser guardado. No coacciona, no intimida, no violenta. No hiere con palabras. Es el suyo el camino de la calma y de la concordia. Desconfía de las opiniones, los puntos de vista, los adoctrinamientos. No impone sus ideas. No insulta jamás a la inteligencia ajena. Se enfrenta al sufrimiento y lo asume, le saca su inspiración. Cultiva compasión, alegría y respeto por todos los seres sintientes. Confía en la inteligencia primordial y se siente agradecido por haber hallado la Enseñanza y poder desarrollar su carácter de guerrero espiritual y realizar su heroicidad. Encuentra toda su energía en el Dharma y en su afán de libertad interior. Medita, concentra la mente, aprovecha cualquier circunstancia para controlarse. No es rígido, no es presuntuoso, no se envanece. Es fluido, adaptable, entrañable y afectivo. Pone todo el énfasis en su propia conquista. Permanece jubilosamente alerta. Aprecia la Sabiduría y pone condiciones para que surja. Cubre la jornada de su vida del sentido profundo de la autorrealización.

El Sadhana (ejercitamiento)

EN LA TRADICIÓN INDIA, se considera que para poder realizar la verdadera naturaleza que reside en todos nosotros, se requiere necesaria e insoslayablemente del sadhana espiritual, que representa todo un ejercitamiento integral para purificar la conducta, quebrar la identificación con las ideaciones, poder modificar el eje de la mente para que obtenga una nueva comprensión más allá de sus hábitos y condicionamientos, liberar energías aletargadas, intensificar la atención pura, acrecentar la consciencia y, en suma, poner todas las condiciones para poder percibir yóguicamente la propia identidad. Para lograr reducir las tensiones de la mente, en la tradición india se han utilizado los cánticos (kirtans), las danzas sacras, las concentraciones para lograr el trance yóguico, la vía de la acción desinteresada (karma-yoga), la vía devocional, la vía del discernimiento, la repetición del mantra (japa) y, en cualquier caso, la meditación. Sin meditación, salvo raras excepciones, el progreso no puede ser completo, ya que se requiere la práctica meditacional para poder despojarnos de todo lo adquirido y poder encontrar un punto de comprensión más allá de ese teatro mental en el que los protagonistas descontrolados son toda clase de juicios, puntos de vista, adoctrinamientos y proyecciones, que impiden, obviamente, que puedan verse las cosas tal y como son y que sirven de continuo alimento al ego y al sentimiento de separatividad. La meditación sentada disuelve muchas obstrucciones de la mente y numerosos nudos psicológicos, con lo cual uno aprende a mantener una actitud de expansión y apertura, plenitud de consciencia y atención

unificada, que más allá de las viejas experiencias traumáticas y heridas psicológicas, permiten en la vida diaria una relación enriquecedora con los sucesos tal y como se presentan y, además, con una actitud de serenidad y ecuanimidad. La vida entonces comienza a vivirse con menos ansiedad, menos fricción, menos conflicto y menos autoengaños alucinatorios. Al poder uno sentirse más en lo profundo mediante la práctica meditacional, es también posible rescatar mayor confianza y seguridad en uno mismo para saber encarar las situaciones que la vida nos depara. Así durante la meditación se pone orden interior y ese estado de armonía conquistada procura sus frutos en la vida cotidiana. Cuanto mejor nos comuniquemos con nosotros mismos, mejor nos comunicaremos con los demás. En la medida en que nos despojemos de temores infundados, agresividad y actitudes egocéntricas, mucho más abiertos y receptivos estaremos a los otros y ellos, en natural correspondencia, más relajados y mejor se sentirán con nosotros.

La meditación elimina muchos bloqueos, suelta, relaja. Ese estado de relajación e inafectación no sólo alcanza al cuerpo, sino que se hace sentir en mayor grado en la mente y en la psiquis y le ofrece al que medita un punto de equilibrio e imparcialidad que puede mantener más fácilmente aun en las adversidades de la vida diaria, amparándole, además, contra el tedio, la rutina, las crispaciones cotidianas. Pero además, aunque la meditación sentada consista en un atento permanecer con uno mismo, proporciona energías para poder luego, con una mente ecuánime, conectarnos mejor con las realidades cotidianas e incluso utilizarlas como fuente de energía y reveladoras de mensajes que escapan a la visión común.

El hecho mismo de meditar es un acto de valor y por ello en la tradición india, el guerrero espiritual aprecia sobremanera la práctica meditacional. Al sentarnos a meditar nos encaramos con nosotros mismos y ponemos al descubierto los infinitos subterfugios de nuestra mente y el papel embotador del pensamiento para impedirnos relacionarnos con nosotros mismos tal cual somos. Nos enfrentamos a nuestros miedos y neurosis y somos conscientes de hasta qué punto las rutinas ideacionales nos mantienen anclados en actitudes viejas y regresivas, impidiéndonos crecer y evolucionar conscientemente. El guerrero espiritual se rebela contra esas cadenas que, al tenernos prisioneros y evitarnos explorar en lo nuevo, nos proporcionan la más

falaz y ficticia idea de seguridad. Reengolfados en nuestros viejos y estereotipados mecanismos de defensa, vamos enranciando y empobreciendo toda nuestra psicología. El guerrero espiritual se opone a todo tipo de atrincheramientos psicológicos y mediante la meditación trata de diluir los condicionamientos que los están manteniendo en pie. Y en la medida en que van cediendo las anquilosadas estructuras del pensamiento y se van resolviendo los impulsos subconscientes, el meditador comienza a sentirse más armónico en su estado de mayor ecuanimidad, más allá del estrépito de las ideaciones, aclarando su visión y conectándose más limpiamente con lo que él mismo es y con el universo que le rodea. Cuando toda la energía que se consumía en las innumerables modificaciones de la sustancia mental, se economiza, el meditador siente con gloriosa vitalidad su presencia de ser y de estar, libre de las fantasmagorías de la psiquis. Uno se enfrenta con los lados siniestros y oscuros de su mente, con sus enraizadas tendencias de avidez y aversión, son sus miedos más viscerales y sus hábitos herrumbrados. Vamos encontrando una energía más allá de todas esas zozobrantes contaminaciones de la mente. Una energía tital y armónica, que nos descubre un nuevo modo de sentirnos, vivenciar y experimentar.

Meditamos para retomar el hilo de la consciencia y restablecer el sentido de armonía. Meditamos para aprender a responder en la frescura de una verdadera espontaneidad y no a reaccionar mecánicamente, para poder permanecer con la consciencia clara aun en el confuso universo fenoménico, para lograr la destreza de ser nosotros mismos y relacionarnos como realmente somos con los demás. Meditamos para despojarnos de los viejos puntos de vista y conceptos que anegan nuestra mente y le comen el espacio requerido para ver todo con su brillo particular, sin la bruma de la rutina y el aburrimiento. Meditamos para conectarnos con nuestra sabiduría más íntima, nuestra inteligencia personal; para estimular nuestro elemento vigílico, obtener una visión pura allende las creaciones distorsionantes de la propia mente, poder conectarnos con la realidad de momento en momento, extraer una enseñanza de cada situación y circunstancia, purificar el carácter y ser más hábiles y equilibrados en la acción. Meditamos para amarnos a nosotros mismos, sin traza de amor propio o egocéntrico, y a través de ese amor amar a los demás; para diluir la

agresividad y el odio que están en nosotros y proyectamos sobre los otros, para recuperar esa energía de osadía que no consiste en poner barreras al corazón, sino en abrir el corazón a todos los seres sintientes y a la naturaleza. Meditamos para vaciarnos de todo lo supérfluo y permitir así que la energía universal fluya libremente por nosotros, para aprender a girar la mente y que pueda obtener una visión más liberadora, para regresar a nuestro hogar interno y poner orden en él. Meditamos para unificar la consciencia, reunificar las energías diseminadas, adiestrarnos en la visión ecuánime que ni se apega ni rechaza, ni etiqueta ni rotula, ni interfiere ni se deja falsear por las acumulaciones. Meditamos para que emerjan las impresiones subliminales y agoten su impulso, para saltar fuera del surco de consciencia que embriagados repetimos, para poder atravesar con la percepción esclarecida la bruma de la mente condicionada. Meditamos para transformarnos, para que la modificación de la consciencia no sea un mero propósito ideacional, sino una realidad. Meditamos para forjar el talante del guerrero espiritual y hacer posible la herocidad de evolucionar conscientemente y entrar en la corriente de consciencia despierta.

En la tradición india la meditación es el modo más eficaz de descubrirnos y manifestarnos tal y como somos. Todas las vías de autorrealización indias han recurrido desde tiempos inmemoriales a la meditación. El guerrero espiritual que opta por llevar una vida común la necesita aún mucho más que el buscador que se retira de la sociedad ordinaria. La meditación le ayuda a descontaminarse, tomar reposo, restablecer la autoconsciencia, liberarse de las tensiones que produce el desgaste cotidiano en una sociedad alienada y alienante. La meditación es como un medio para conectarse con la energía despierta y poder recuperar los propios niveles de energía-consciencia-sabiduría. El mismo hecho de adoptar la postura de meditación ya es importante. La postura en la meditación es símbolo del talante del guerrero. Al adoptar la postura meditacional ya estamos conectando con la corriente de energía despierta, nos estamos disponiendo a evocarla, nos abrimos a ella, nos asumimos como buscadores de lo Inmenso. Ocupamos nuestro lugar, aquí y ahora, y activamos la visión libre de interferencias. Erguimos el tronco, como si con la cima de la cabeza quisiéramos tocar el mismo firmamento. Afirmamos las nalgas de la madre tierra, como si quisiéramos saturarnos de su fuerza telúrica. Erguimos la espina

dorsal, homologándola con la columna vertebral del Universo. Colocamos el tórax en su posición de expansión natural, como exponiendo el corazón espiritual a todos los seres sintientes e invitándoles a que se alojen en él. Recurrimos a la atención mental pura y a la consciencia alerta, para mirar sin reaccionar, para sentir sin enjuiciar. Formamos con el cuerpo un círculo, una esfera, para que las energías nos proyecten hacia nuestra naturaleza más íntima. Adoptamos una actitud de vigilancia, pero sin agitación ni crispación, manteniendo la elegancia y la naturalidad propias de un guerrero autoconsciente.

Meditación es ejercitamiento psicomental. Aunque la meditación es una, existen numerosísimas técnicas de meditación. Todas ellas han sido utilizadas en la India por los buscadores a lo largo de los siglos y cualesquiera fuera la tradición seguida o su versión de la última realidad. La meditación es el medio más fiable para pasar al Universo Paralelo a través del conocimiento hiperconsciente que reporta. Aunque hay muchas técnicas de meditación, que van desde los ejercicios de concentración pura hasta sofisticadas visualizaciones para transmutar la energía, no haremos en esta obra referencia más que algunas de las técnicas más fundamentales e insistiremos no sólo en la meditación sentada, sino también en la meditación ambulante y la meditación en la acción. Estas técnicas son propias de la tradición india y aunque hayan sido utilizadas por otras escuelas de Oriente y Occidente, han encontrado todas ellas su origen en la India y en la India se han perpetuado de maestro a discípulo desde la más remota antigüedad hasta la actualidad. Todos los grandes héroes espirituales de la India se han servido de algunas de estas técnicas meditativas. Parte de ellas se pierden en la noche de los tiempos y formaban parte de los métodos que el yoga arcaico utilizaba para provocar el trance místico capaz de rescatar verdades de orden superior. Por ejemplo, la postura meditacional y la toma de consciencia de la respiración son propias de la tradición espiritual más antigua de la India.

La posición del cuerpo siempre se ha considerado importante como preliminar de la meditación. Se requiere una postura estable y el tronco y la cabeza erguidos, pero sueltos y relajados. Cuanto mayor sea la inmovilidad, tanto mejor. Conquistar la postura estable no es fácil y requiere disciplina, voluntad y el entrenamiento adecuado. Pero el hecho mismo de vigilar y consciencializar la postura ya es meditación.

La meditación sentada

Toma de consciencia de la respiración

Existen numerosas prácticas meditacionales que se sirven como soporte del proceso de la respiración. El meditador debe respirar con entera naturalidad, por la nariz. Exponemos algunas de las técnicas más importantes: 1. Fije la mente en el proceso respiración. Al inhalar, cuente mentalmente 1; al exhalar, 2; al inhalar, 3... y así sucesivamente hasta diez. Permanezca muy atento, sintiendo inhalación y exhalación y acoplando el número correspondiente. Al llegar a diez, recomience la cuenta.

2. Fije la mente en la respiración. Cuente sólo las exhalaciones, sucesivamente del 1 al 10. Perciba muy atentamente inspiración y exhalación, acoplando cada número correspondiente a cada respiración.

3. Sitúe la mente en la entrada de los orificios nasales, en las aletas de la nariz. Inhale y exhale con toda naturalidad y trate de percibir la sensación que el aire provoca al entrar y salir. No deje que la mente siga el curso de la respiración, sino que debe permanecer fija en la entrada de los orificios nasales. Trate de afinar más y más la percepción del roce del aire provocando la sensación en esa zona.

4. Tome consciencia del proceso respiratorio. Al inhalar, sepa que está inhalando; al exhalar, sepa que está exhalando. Si lo necesita puede ayudarse con la fórmula mental «Yo inhalo» al inspirar y «Yo exhalo» al espirar. Lo importante es tomar consciencia de cuándo se está produciendo la inhalación y cuándo la exhalación.

5. Perciba el proceso respiratorio. Siga el curso de la respiración, entrando con la inhalación y saliendo con la exhalación. Siga la inhalación y la exhalación con toda atención, pero enfatice aún más la atención, si puede, justo en el momento en que la inhalación confluye con la exhalación (dentro de uno) y la exhalación confluye con la inhalación (fuera de uno). Ese punto de conjunción entre inhalación y exhalación y exhalación e inhalación debe tratar de percibirlo tan fiel y precisamente como pueda. Se trata de un punto muy especial. Penétrelo con la mayor consciencia posible.

6. Proceda como en el ejercicio anterior, pero ahora ponga toda su

atención en captar el giro de la respiración, el gozne entre la inhalación y la exhalación y la exhalación y la inhalación.

7. Inhale y exhale con toda naturalidad. Enfatice la atención al exhalar. Asocie la espiración del aire con la sensación de soltarse, aflojarse, abandonarse y diluirse en el espacio exterior. Fluye y fluya con la exhalación.

8. Este es un ejercicio de visualización asociado a la respiración. Visualice el aire que inspira de color rojo y el aire que espira, de color verde. Asocie la inhalación con un sentimiento de energetización vigor, y la exhalación con un sentimiento de quietud, relajación.

9. Fije la mente en el proceso respiratorio. Perciba atentamente la respiración. Usted se convierte en testigo de su proceso respiratorio. Ahora trate de sentir al que percibe, tome consciencia no sólo de la respiración sino también del testigo de la respiración.

10. Éste es un ejercicio de visualización, a través de la respiración, para cultivar el sentimiento de cosmización. Fije la mente en la respiración. Asocie la inhalación con la vivencia de que todo el universo, su energía, penetra en usted y le satura. Asocie la exhalación con la vivencia de que usted se proyecta sobre el universo y se diluye en él, cultivando un sentimiento de expansión.

11. Seleccione una cualidad positiva que quiera fomentar en usted mismo. Al inhalar sienta que se satura de la cualidad positiva seleccionada y, al exhalar, sienta que expulsa de usted la cualidad opuesta. Si por ejemplo, selecciona la serenidad, al inhalar siéntase saturado de serenidad y, al exhalar, visualice que expulsa de usted toda intranquilidad.

12. Vigile la respiración. Fije un centro en lo profundo de usted mismo, allí donde llega la inhalación y allí donde parte la exhalación. Ése será su puesto de observación. Tome ese centro de consciencia como su sede para atestiguar. Sienta como la inhalación llega hasta usted y sienta como la exhalación parte de usted. Manténgase atento e inafectado, mero testigo de la ola que va y viene de respiración.

Cada una de estas técnicas puede emplearse como soporte de meditación durante quince, veinte minutos o más. El practicante puede seleccionar aquellas que mejor se avengan con su actitud mental. Puede trabajar con diversas de ellas en diferentes sesiones meditacionales o trabajar más asiduamente sólo con algunas de ellas. Poco a poco se irá

familiarizando con la técnica. Hay que tratar de que la mente esté atenta como sea posible a la respiración y que la atención se bifurque lo menos posible. La respiración debe fluir con entera naturalidad y el practicante no debe intervenir en absoluto en el ritmo de la misma.

La observación del contenido de la mente

Conviértase en testigo de su propia mente. Con atención implacable y ecuanimidad observe todo pensamiento que surja y se desvanezca en la mente. No intervenga ni para fabricar pensamientos ni para eliminarlos. Simplemente limítese a observar, desde aparte. No apruebe, no desapruebe. Observe. Tome consciencia de cualquier proceso mental que brote: ideas, recuerdos, imágenes, sonidos, estados anímicos... No se apegue, no rechace, no persiga, no evite. Simplemente deje que por su mente desfilen los procesos mentales y obsérvelos con ecuanimidad, sin identificarse con ellos, sin dejarse arrastrar por su corriente.

Ejercicio de extrema receptividad

Permanezca en un estado mental sumamente alerta y receptivo, contemplando, con mucha atención y ecuanimidad, los procesos físicos y psicomentales que se vayan presentando de momento en momento. Observe sin elegir, sin preferencias, sin apego ni aversión. Establézcase como observador implacable pero desapasionado de los procesos físicos y psicomentales en la medida en que se vayan presentando: sensaciones, movimientos, ruidos, contenidos mentales y emocionales.

La erradicación de los pensamientos

Niéguese a pensar, por lo menos a que los pensamientos formen cadenas ideacionales. Debe cortar lo antes que pueda la corriente pensante, debe rehusarse a toda dinámica mental. Permanezca muy atento y evite dejarse identificar y arrastrarse por los procesos pensantes.

Trate de cortar todo pensamiento en cuanto surja, aunque para disfrutarlo deba recurrir a otro. Manténgase observante y desapegado, en la fuente de los pensamientos, en su raíz, para evitar que le arrastren en su corriente.

Observación de los espacios en blanco

Observe sus pensamientos, cómo se deslizan, cómo surgen y se desvanecen, pero enfatice toda su atención en percibir los espacios en blanco, los intervalos, entre los pensamientos. Ponga en ello todo su empeño. Capte esas pausas, por mínimas que resulten, entre los pensamientos.

La noche mental

Con la luz apagada y los párpados cerrados, trate de ir oscureciendo el campo visual interno tanto como le sea posible. Puede servirse de una de las siguientes imágenes: una pizarra, un fondo negro, un velo negro que cae sobre sus ojos, una pantalla negra, un abismo oscuro u otra imagen similar. Lo importante es que la mente se vaya sumergiendo en un estado de negrura total, inhibiendo los procesos mentales ordinarios.

Toma de consciencia del esquema corporal en inmovilidad

Adopte una postura de meditación y manténgala con la máxima inmovilidad. No ceda a ninguna intención de movimiento. Tome lúcida consciencia de todo el esquema coporal, por partes y en bloque. Sepa en qué postura se halla el cuerpo, cómo está colocado y vivéncielo de manera escueta y directa, sin verbalizaciones.

Visualización de la transparencia

Mantenga en la mente, con la mayor fidelidad posible, la imagen de transparencia. Para ello puede servirse de alguna de las siguientes

imágenes: agua cristalina, una plancha de cristal, una barra de hielo, el espacio puro e inmaculado. La mente debe irse disolviendo en la vivencia de transparencia, para lograr así la mayor vacuidad y tranquilización posibles.

Visualización de la luminosidad

Visualice la luz blanca y refulgente y permita que toda su mente se sature de esa imagen, de manera tal que todos sus pensamientos vayan siendo completamente reabsorbidos de dicha visualización.

Visualización de lo infinito y lo infinitesimal

Al inhalar, visualice que se convierte en una descomunal montaña y cultive un sentimiento de expansión. Al exhalar, recójase más y más en lo profundo de usted mismo y visualice que se reduce a un diminuto grano de arena. Con cada exhalación vivencia lo infinito y con cada exhalación, vivencia lo infinitesimal.

Visualización de la infinitud

Visualice la bóveda celeste, despejada, inmensa, clara. Deje que su mente se diluya en ella como el azúcar en el agua. Ábrase, expándase. Cultive un sentimiento de plenitud, inmensidad, infinitud, más allá de toda idea o vivencia de autorreferencia. Déjese ir, abandónese, fomente la sensación de totalidad, cosmización.

La mirada en el infinito

Extiéndase en el suelo, sobre la espalda y, relajando el cuerpo, regule la respiración. Los párpados abiertos, tratando de no parpadear, pierda la mirada en la bóveda celeste. Déjese llevar por el ejercicio, evitando los procesos mentales. No importa que los ojos se cubran de

lágrimas. Cultive un sentimiento de totalidad y evite identificarse con aquello que cruce por la mente. Siéntase saturado de totalidad.

La mirada en el vacío

Adopte la postura de meditación y después de relajar el cuerpo tanto como le sea posible, regule la respiración. Con los párpados abiertos, fije la mirada en el vacío a unos 50 centímetros de usted, tratando de evitar todo pensamiento, pero sin crear conflicto con usted mismo. Paulatinamente se irán reduciendo las tensiones de la mente.

Meditación sobre cualidades positivas

Seleccione una cualidad positiva que desee potenciar en usted mismo, ya sea contento, tolerancia, ecuanimidad, compasión, serenidad, fortaleza interior o cualquier otra. Trabaje sobre la cualidad elegida. Piénsela, vivénciela, siéntala en lo más profundo, vea su conveniencia para beneficio propio y ajeno, aliméntela, cultívela. Durante quince o veinte minutos canalice su mente y emociones hacia la cualidad seleccionada. Visualícese a sí mismo desarrollando dicha cualidad en todo momento y circunstancias. Trate de llevar los frutos de la meditación a la vida cotidiana.

Temas básicos de meditación

El aspirante a guerrero espiritual debe meditar sobre:
— El sufrimiento universal.
— El apego y la aversión como causas de sufrimiento.
— La ignorancia como origen de sufrimiento.
— La transitoriedad de los fenómenos.
— Lo condicionado y lo incondicionado.
— La muerte: su certeza, su inevitabilidad, su imprevisibilidad, su irreparabilidad, su soledad y la incapacidad de compartirla.

Meditación en la totalidad

La diversidad es un espejismo creado por la mente. La separatividad es una alucinación del ego. La dualidad está alimentada por el pensamiento. Tiempo y espacio son categorías mentales. Todo permanece interrelacionado. Lo fraccionado sólo es una apariencia de la mente que divide. Todo es parte de todos. La misma energía anima todos los seres. La idea de individualidad es una limitación. El guerrero espiritual se sabe parte de la totalidad misma. La ola sólo es individual en apariencia. Cuando se pierde el ego, se gana lo Inmenso. Siéntase interconectado, en el sustratum de todo lo existente, como un océano sin orillas.

La consciencia inafectada

Tome conciencia de su cuerpo y siéntase como testigo que lo observa desde aparte. Tome consciencia de las modificaciones mentales y de los estados anímicos y siéntase testigo aparte del órgano psicomental. Usted permanece muy atento e inafetado observando el cuerpo, la mente, las emociones, desde aparte, desde su núcleo más interno, desde un centro de consciencia imperturbable.

Refugio en la caverna del corazón

El guerrero es su propio refugio. Dirija la mente a la parte derecha del tórax y sumérjala tanto como pueda. Interiorizada la mente en el llamado corazón espiritual, sienta la presencia de ser, de existir. Manténgase en la experiencia desnuda del «yo soy». No como una fórmulación verbal ni una idea, sino como una experiencia de ser, estar, existir. Cultive esa consciencia de sí, que le debe saturar de tal modo que absorba todos sus pensamientos y silencie la mente.

Toma de consciencia de las percepciones sensoriales

Se dice que los antiguos guerreros espirituales tenían tal grado de atención y unos sentidos tan refinados, que podían incluso escuchar el

crecimiento de la hierba. Trate de meditar utilizando sus percepciones sensoriales del aqui-ahora, con suma receptividad. Escuche el murmullo del torrente, la brisa sobre las ramas de los árboles; perciba el aroma embriagador de las flores; sienta el té en su paladar. Concéntrese, con atención despierta y desnuda, en aquello que de instante en instante le transmitan sus órganos sensoriales, la mente silente y penetrativa.

Visualización de la energía

Siéntase inmerso en un océano de luz blanca y refulgente. Visualice que el aire que respira es fluido luminoso que le llene de vigor y poder. Visualice así mismo que por todos los poros de su cuerpo penetran haces de luz blanca y refulgente, saturándole de vitalidad. Siéntase en unidad de inmensidad con el océano luminoso y sin límites. Usted es uno con la energía cósmica.

La meditación del silencio

El guerrero espiritual debe aprender a parar, a detener toda su actividad y hallar fuente de energía y vitalidad y reposo auténtico en sí mismo. La meditación del silencio le aproxima a su ángulo de reposo y armonía.

Adopte la postura de meditación y estabilícela. Tome consciencia de su cuerpo y relájelo. Sea el testigo de su cuerpo; ahí está su cuerpo y usted sintiendo, mirando, tomando consciencia de su propio cuerpo. Ahora observe su respiración. Ella va y viene con naturalidad, va y viene, y usted la observa imperturbable desde su centro, espectador sereno. Entre con su respiración hasta lo más hondo de usted mismo. Al inspirar, proyéctese hasta lo más profundo, y al exhalar, sienta que se afloja más y más. Sea testigo de su cuerpo y de su respiración; siéntase y sépase testigo del cuerpo y de la respiración. También ahí está su mente. Los pensamientos van y vienen, son como niños traviesos; no hay problema si no se deja implicar, si no se involucra, si se mantiene al margen, contemplador siempre imperturbable. Usted es el conocedor de sus sensaciones, su respiración, sus procesos mentales; usted es el perceptor. Está mirando atentamente, quietamente desde lo

más hondo y central de usted mismo. Usted es el perceptor, el conocedor de sus sensaciones, respiración, procesos mentales. Aléjese de su vida cotidiana, de sus problemas diarios, de sus órganos sensoriales. Sienta al que siente, perciba al que percibe, conozca al que conoce. Fúndase, absórbase en el perceptor, en el que especta, en el testigo. Retrotraiga su mente, repliegue su consciencia, viaje hacia dentro. Sienta paz. Que toda su mente, sus deseos y pensamientos se absorban en el perceptor, en el eterno ahora. Ábrase a su naturaleza más íntima, déjese iluminar por ella, aquí y en este instante, con la mente quieta y autoproyectada hacia lo más hondo de sí misma. Si la mente divaga demasiado, enfóquela allí donde surgen los pensamientos, a la raíz de los mismos. Ignore los procesos de la mente, no deje que le involucren. Absórbase en usted mismo, abandonándose más y más hacia la interioridad y cultivando un sentimiento de quietud, dicha, bienestar, presencia de ser. Paulatinamente los pensamientos se irán acallando, porque se absorberá en el perceptor detrás de los pensamientos. Sea testigo de su mente y no pierda su energía combatiendo a los pensamientos. Cuanto más se absorba en el perceptor, menos fluirán los pensamientos. Absorbáse en lo más profundo, en lo más íntimo, en la cercana experiencia de la energía que nos toma y nos anima.

Éstas son algunas de las numerosísimas técnicas que se utilizan en la meditación sentada y que se pierden en la noche de los tiempos. El maestro las enseña directamente al discípulo. La tradición india ha cultivado infinidad de técnicas. Cada sistema liberatorio ha utilizado además de algunas de estas técnicas, otras que sus maestros han concebido. Así el yoga dispone de técnicas para el desarrollo de Kundalini, para el control del cuerpo y sus energías, para la abstracción de la mente. El Samkhya utiliza la sabiduría discriminativa para distinguir entre el purusha (monada espiritual) y la prakriti (sustancia primordial). El Tantra se sirve de un buen número de prácticas místico-esotéricas y de la purificación de los elementos con profundas visualizaciones. El Vendata aboga por el discernimiento purificado y la investigación de la presencia divina que es el sustratum de todos los fenómenos del Universo. El budismo*, además de técnicas yóguicas para la absorción de la mente, se sirve de la meditación vipassana para

* Puede consultarse *La Meditación Budista,* de A. Solé-Leris.

penetrar la transitoriedad, insatisfactoriedad e insustancialidad de todos los fenómenos. También los jainas se ayudan de prácticas meditacionales y las escuelas místicas de la India (shaivismo de Cachemira, visnuismo, shaktismo y tantas otras) se inclinan por unos u otros métodos meditacionales. El guerrero espiritual, según la tradición o escuela en que esté ubicado, utilizará unos u otros métodos de meditación. Todos ellos, empero, se empeñarán en adquirir una moralidad genuina, purificar el carácter, disciplinar la mente y alcanzar la sabiduría.

La meditación ambulante

Para la meditación ambulante, es aconsejable poder disponer de un espacio lo suficientemente amplio para poder caminar un buen número de pasos sin tener que girar. Se toma consciencia absolutamente de todos los detalles. Existen varios métodos y haré referencia a uno de ellos, el que me mostró el venerable Piyadassi Thera. Lo formularé inevitablemente en palabras, pero lo importante es la captación directa y escueta, sin necesidad de ningún tipo de verbalizaciones ni nominaciones.

El meditador ambulante se coloca de pie y toma consciencia de que se halla de pie. Toma consciencia de la intención de comenzar a caminar. Los brazos quedan naturalmente sueltos a lo largo del cuerpo. El tronco erguido. Se levanta la planta del pie derecho, sin despegar la punta del suelo y ese movimiento se reseña como «levanto»; se desplaza el pie hacia delante, sin despegar la punta del pie del suelo, y ese movimiento se registra como «avanzo»; se posa la planta del pie en el suelo y ese movimiento se anota como «contacto». Después se procede igual con el pie izquierdo y así sucesivamente. Aunque hay métodos que sólo registran dos fases, este método registra tres: «levanto», «desplazo», «contacto». Así se prosigue hasta que deba efectuarse el giro. Mientras se está girando se registra: «girando, girando». Y al comenzar a caminar, se procede nuevamente como ya se ha descrito. Si uno se para, se reseña la intención de pararse y mientras se está detenido, se registra «parado, parado». Al ir a comenzar a caminar, se registra la intención de comenzar a caminar. Si uno se distrae o se fatiga, se puede dirigir durante unos segundos o minutos la concentra-

ción a la sensación de la respiración. Si la meditación ambulante se está combinando con la meditación sentada, el meditador toma consciencia de cuando se levanta para efectuar la meditación constante y registra cuando regresa a su lugar de meditación sentada, cómo se va agachando, cómo se sienta, el contacto de las nalgas contra el suelo y la adopción de la postura meditacional.

El practicante también puede aplicar la atención a los movimientos cotidianos: abrir una ventana, barrer, cambiar un objeto de lugar, etc., conscienciando cada movimiento de su mano o su brazo. Para ello, si desea intensificar la atención sobre el movimiento, puede ralentizar la acción.

La meditación en la acción

Siempre se ha dicho en la tradición yóguica que los frutos de la meditación deben ser conducidos a la vida cotidiana. La vida cotidiana es la prueba, el desafío, la corroboración de que estamos interiormente avanzando. El guerrero espiritual de la India siempre se ha servido del yoga. El yoga es método y el yoga es su método. El yoga es actitud vital, transmutación de las energías, mutación psicológica para desencadenar la más alta sabiduría liberatoria.

No basta con sentarse a meditar, salvo que la práctica meditacional sentada se ejecutara durante muchas horas diarias. Es necesario de no ser así complementada con una actitud meditativa a lo largo de la jornada, con lo que se ha venido conociendo en Oriente como la contemplación en la acción, consistente en mantener lo más estable posible un centro de consciencia permanente e inafectado, una actitud receptiva y ecuánime. Siempre que la mente está atenta y ecuánime, eso es meditación, cualesquiera cosa que se esté efectuando o donde quiera que se esté llevando a cabo. Esa actitud meditativa se puede mantener en el mercado, en el ocio y en el trabajo, en las actividades cotidianas de cualquier orden. El guerrero espiritual trata de mantener siempre esa mente meditativa, nueva y directa, centrada en cada momento, observante y madura. Estimula siempre que le es posible la atención pura, que puede captar al desnudo todo lo que sucede en nosotros y fuera de nosotros, de instante en instante, sin interferir con

la propia psicología, más allá de la fuerza del hábito, libre de filtros socio-culturales. El guerrero espiritual trata de aplicar esa atención a la vida cotidiana, porque ella le ayuda a mantenerse más en su propio eje inafectado, ver las cosas con mayor objetividad, actuar en la urgencia misma del momento, estar en la respuesta existencial y no en la reacción mecánica. Mediante esa atención la visión es más pura y fresca, todo adquiere mayor relieve, se armoniza la mente y el individuo puede descubrir en seguida sus tendencias de avidez y aversión, sus contradicciones y suberfugios, sus prejuicios e ideas preconcebidas y las infinitas contaminaciones mentales. Una atención tal es el rival por excelencia de la negligencia y de los fatales resultados de la misma. La atención pura penetra en lo íntimo de las cosas y rescata mensajes ocultos, revela el otro lado de los acontecimientos y sirve de filtro, custodio y guardián de la mente. Una mente atenta no se pierde tanto en las superficialidades y en lugar de obtener visiones fraccionadas, obtiene vislumbres más tolerantes. Los acontecimientos negativos del exterior no alcanzan del mismo modo a la persona, que puede ser ella misma a pesar de las circunstancias externas. Una mente atenta está mejor dispuesta para descubrir la urdimbre del propio autoengaño y genera factores para que brote la sabiduría. La atención intensifica la consciencia, clarifica la percepción, previene contra los procesos mentales deteriorantes, gana terreno a la esfera sombría del subconsciente, evita entregarse a ensoñaciones que enturbian la realidad. Con la ayuda de una buena atención, somos capaces de ver e investigar las causas y efectos, los temores y obsesiones, las ilusiones encandenantes, para ir superando todo ello. Al estar atentos seremos capaces de contrarrestar el poder hipnotizador de las identificaciones y aprenderemos a diluirlas, podremos captar sin ser siempre coloreados, percibir sin tener necesaria y mecánicamente que reaccionar. Aprenderemos a ser interiormente pasivos cuando las cicunstancias lo requieran, no generaremos sufrimiento mental sobre el sufrimiento mismo, intensificaremos nuestra comprensión sobre nuestra mente y los medios para llegar a ella, no malgastemos tanto nuestras energías en inútiles charloteos mentales y podremos acopiarlas para ponerlas al servicio de la mutación interior.

Con la atención mental bien dispuesta examinaremos nuestra conducta y la perfeccionaremos, evitando muchos errores que dañan a los

otros y a nosotros mismos. Podremos mantener, en palabras de Kipling, «la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida», neutralizaremos los fallos que vienen dados por la irreflexión y la negligencia, las heridas que provocamos a los otros por nuestra indolencia mental. Gracias a ella refrenaremos palabras y pensamientos. En las situaciones más difíciles mantendremos un mínimo de serenidad y autoconsciencia. Aplicada sobre nosotros, nos ayudará a mantener la presencia del ser. Favorece la investigación espiritual y posibilita los acontecimientos cotidianos para que sean estímulos en la búsqueda. Previene contra los conflictos y fricciones internos y externos. No deja que nada sea insignificante ni rutinario, pues concede a todo su propio peso específico. Una atención así entrenada facilita el aprendizaje continuado y es portadora de intuición. Se apresta a evitar los automatismos y pone condiciones para cultivar los factores sanos de la mente (contento, energía, ecuanimidad y tantos otros). Requiere un esfuerzo perseverante, pero ese esfuerzo es el que lleva al esfuerzo sin esfuerzo, ese control conduce a la espontaneidad y, como se lee en el Secreto de la Flor Dorada, «si intencionadamente se llega a un estado inintencional, se obtiene la comprensión». Evitaremos las crispaciones musculares y adquiriremos la elegancia natural del guerrero espiritual. Frenaremos y disolveremos la compulsión que en sí misma es fea y agresiva. Transmutaremos la agresividad que hay en todo ser humano en energía de liberación y estaremos más capacitados para adaptarnos y poder saber que es en cada momento lo más idóneo o conveniente. Un guerrero sin atención pura no es un guerrero. Como el guerrero común tiene que estar muy alerta para no ser presa de las argucias del enemigo, así el guerrero espiritual tiene que estar muy atento para no dejarse encadenar por contaminaciones que perturben y opaquen su consciencia.

La atención hace al guerrero diligente, espiritualmente fornido, amplía y profundiza su comprensión, le ayuda a refrenar las asociaciones mentales, pone sus energías al servicio de la libertad interna y de la conquista de uno mismo, clarifica los objetivos espirituales y no permite ningún tipo de sombrías escaramuzas psíquicas.

Como el guerrero común cuida, limpia y protege su espada, así el guerrero espiritual presta todo su interés a la atención. La atención es su guía. Le dice cuándo proceder y cómo proceder. Le hace hábil y

diestro en el tortuoso camino de la búsqueda interior. Afina su talante de guerrero, cultiva sus mejores condiciones y potencialidades, le dota del vigor interno necesario para retomar una y otra vez el hilo de la consciencia despierta.

Es también ayudándose de la atención mental en la vida cotidiana, que puede el buscador mantener la independencia con respecto a sus propios actos y el desapego con respecto a los resultados de los actos, efectuando con lucidez cualquier acción pero sin implicarse en relación de dependencia con ella. Podrá ejercitarse en la acción sin involucrarse en ella y sin perseguir compulsivamente sus resultados. La acción será así instrumento liberatorio y no causa de esclavitud.

Las palabras del poder (Mantras)

CON EL SURGIMIENTO DEL UNIVERSO, surgió el sonido, ya que el universo es vibración y la vibración genera el sonido. Toda vida es vibración y toda vibración es sonido más o menos sutil. La vibración primordial es la base del sonido primordial, sustratum del universo y matriz de toda la cadena de vibraciones. Para la tradición india el sonido primordial es el Sabda, el sonido cósmico original del que parten todos los sonidos, incluso los más densos. Todo el universo, en su incesante vibración, es un mantra. Cuando Shiva, la Consciencia estática, despliega sobre sí misma a Shakti, la energía dinámica, el poder cinético, brota el universo y en su estallido de vibración sin límites, surge el sonido. Shakti en sí misma es sonido y de ahí que de los maestros espirituales de la India declaren que Shakti gusta mucho de los mantras. Esa energía cósmica que es Shakti, que todo lo penetra y lo anima, que hace posible el nombre y la forma (nama-rupa), también se encuentra en todo ser humano individuada (aunque su naturaleza es transpersonal) en una semilla de iluminación que los iniciados indios denominan Kundalini. La mente universal se contrae en mente individual y ésta no es otra cosa que una pulsación de aquélla. La Shakti está en cada sonido, en cada mantra, y así el mantra es también un medio para incidir en la Shakti individuada y potenciar la semilla de iluminación.

El Ser es el sustratum del universo, la Clara Consciencia Inafectada, lo Otro que está más allá de este universo de formas, que conforma el Universo Paralelo. Shakti es el Ser en acción, en su manifestación de

creación y recreación, matriz del universo de los fenómenos, generadora de la naturaleza, soporte de los vastos espacios ilimitados, la energía que hace posible todo movimiento, evolución y transformación. Shakti mantiene el juego cósmico y anima a todos los seres. Es la energía primordial y en el ser humano hace posible todas sus actividades psicofísicas. Como energía espiritual es Kundalini y como energía vital es prana. Es voluntad, actividad y conocimiento. Es el laberinto de todas las apariencias y tiene el mismo poder para velar que para desvelar. El guerrero espiritual entra en el universo de las apariencias para ir más allá de las apariencias y rescatar su Consciencia Última.

Sabda-brahman es el sonido del ser cuando despliega su Shakti. Manifiesta el universo como sonido y forma. El sonido burdo y articulado es la palabra. La palabra es vibración que dispone de poder. Desde *lo infinito a lo infinitesimal, desde lo más denso a lo más sutil*, hay vibración y hay una forma de sonido. Los procesos subatómicos son vibración y también provocan un sonido subatómico. La expansión del Ser en lo infinito a través de su Shakti, origina un océano de vibración sin orillas. En la pantalla del Ser, siempre inafectada, se celebra el descomunal juego cósmico de formas y sonidos.

El pensamiento al exteriorizarse es la palabra. Nuestro pensamiento común está conformado por verbalizaciones. La palabra es símbolo, representación de las cosas. Una palabra, al margen ya de su vibración, atrae una idea, una evocación a la mente. Cada objeto es designado por una palabra y aunque la palabra no es la cosa, la palabra nos hace representar la cosa que designa. El nombre atrae la forma. Reaccionamos mentalmente de distintas formas a unas u otras palabras, porque hemos cargado mental y emocionalmente los vocablos. Al decir o escuchar una palabra surge en la mente la representación de aquello que designa. La palabra es un vínculo burdo entre el objeto y su representación mental.

Para los iniciados y videntes de la India, la palabra es energía, instrumento para canalizar las energías de la mente, medio de concentración, soporte de determinados estados anímicos. Los mantras son determinadas palabras místico-esotéricas para despertar la energía interna y vivencial lo que está más allá precisamente de las palabras. Buena parte de los mantras son el resultado de las investigaciones de

los grandes rishis (sabios videntes) de la India. El mantra es el puente de plata hacia el Ser. Es un medio para conectar la mente con aquello que el mantra designa y pretende evocar. Hay muchos mantras que designan el Ser y su repetición es un medio para identificarse mental y emocionalmente con Él. El mantra es el reflejo de la energía cósmica y al repetir el mantra uno se proyecta hacia la Totalidad. El mantra se repite en diversos niveles de densidad y asè puede alcanzar no sólo al cuerpo físico, sino a los otros cuerpos que conforman al ser humano. Pero para que el mantra ejerza su poder, incluso el de domar la mente, es necesaria la actitud adecuada. Un mantra repetido mecánicamente no sólo no goza de eficacia alguna, sino que se vuelve una adormidera de la consciencia. El mantra debe ser repetido con motivación y mucha atención mental. El mantra repetido de forma adecuada, es una vía hacia la Totalidad, un medio para tranquilizar la mente y clarificar la consciencia, purificación de los estratos profundos de la psiquis y recreación de un estado de ánimo armómico. Los guerreros espirituales han utilizado el mantra para sacar a flote sus recursos, regenar su mente cansada, activar su poder de atención, conectarse con la corriente de consciencia despierta y experimentar un sentimiento de cosmización y apertura. El mantra, con la actitud adecuada, ayuda a modificar el eje de la mente y obtener vislumbres superiores. El mantra es un condensador del sonido cósmico primordial y se utiliza como medio para homologar la consciencia individual con la Consciencia Cósmica, pues atrapando el hilo de la vibración más burda, podemos escalar hasta la vibración más sutil. Cada letra es una pulsación de la Shakti y a través del sonido burdo el meditador va recobrando el sonido o vibración más sutil, afinando así su consciencia, clarificando su visión, desarrollando la intuición yóguica. Es como reandar el camino hacia la fuente original, porque el mantra es resultado del pensamiento, el pensamiento es un reflejo de la Shakti y la Shakti es la emanación del Ser. El meditador se apoya así en lo más burdo para alcanzar lo más sutil. Esa es siempre la técnica salvífica del guerrero espiritual: a través de lo burdo concibe y se proyecta hacia lo más sutil y busca con anhelo infinito la puerta de acceso hacia el Universo Paralelo. Desde esa perspectiva, el mantra es una palabra sacralizada y cargada de fuerza, concebida por los grandes videntes de la India y cargada de poder de tanto haber sido repetida con la motivación ade-

cuada. El mantra desprende una vibración benéfica y transformadora. El guerrero espiritual es un alquimista de su interioridad, que trabaja en la ciencia de la transmutación psicológica para mutar sus energías inferiores en energías superiores, su plomo interno en liberadora energía áurea.

Cuando se repite el mantra, aflora en la consciencia aquello que el mantra designa. El mantra refuerza la aspiración a convertirse y experimentar íntimamente lo que el mantra designa. La recitación del mantra deja samskaras muy positivos en la mente, una fragancia de totalidad que transforma el carácter y facilita la mutación psicológica. Neutraliza las ideaciones descontroladas y proyecta hacia la esencia del mantra, lo que evoca, más allá de las palabras, en el silencio de la mente. En principio el mantra funciona a niveles verbales y conceptuales, pero luego, al irse refinando, cala a niveles más sutiles y reverbera en la naturaleza original. El mantra, además, es un despertador que sirve para recordar y desencadenar la presencia del ser, para tomar consciencia de la vasta energía que está dentro y fuera de nosotros, para poner en la mente las condiciones para que se silencie y surja el perfume de la última realidad. El mantra dispone de la mente para el Ser, cultiva la motivación correcta, despeja la mente de impurezas, reconecta con la corriente de energía-consciencia despierta. Mediante el mantra, si se ejecuta la técnica adecuada, la mente conecta con longitudes de onda más altas, rápidas y expansivas, más plenas. Con sus vibraciones el mantra crea una pulsación favorable en la mente y con su capacidad de evocación, despierta un estado de ánimo positivo. Para meditadores muy dispersos, el mantra colabora en la unidireccionalidad de la consciencia. Se considera por los grandes videntes indios que el mantra libera energías latentes y resuelve nudos energéticos y psicológicos. El mantra, asimismo, facilita la interiorización, ayuda a combatir la ansiedad y la agitación, propulsa la mente a niveles de mayor receptividad, intensifica la atención mental, deja huellas positivas en el subconsciente y estabiliza las emociones. Los videntes supieron rearreglar las letras del alfabeto sánscrito para crear mantras. Unos mantras tienen una significación espiritual, pero otros sólo son semillas de poder y de energías, como los bijamantras o simientes de mantra. Muchos mantras designan al Ser, o la energía cósmica, pero otros son mantras de poder o de reacreación de importantes actitudes vitales y psicológicas. La repetición del mantra es también una forma de shaktización y, por ende, de cosmización.

Como me ha indicado en comunicación personal el Dr. Augusto Colmenares, el mantra dispone de la triple capacidad de evocar, invocar y convocar. Evoca, por ejemplo al Ser, lo invoca y de hecho lo convoca. Mediante la evocación conectamos mental y emocionalmente con el Ser Primordial. Mediante la invocación tratamos de que nos transmita su mensaje, su sabiduría, su energía. Mediante la convocación lo manifestamos en nosotros, le damos entrada en nuestro hogar interior. El nombre atrae la forma y la forma despierta la esencia. Si el mantra ha sido impartido y así vivificado y shaktizado por un maestro realizado, dispone de más poder según la enseñanza de los grandes videntes. El mantra es como una gema benefactora que el maestro entrega al discípulo y el discípulo debe trabajar incesantemente sobre el mantra para pulir y embellecer esta gema. En la medida en que la embellece, también subsiguientemente se embellece su interioridad.

La repetición correcta del mantra nos enfoca en el origen del mantra, en la fuente del pensamiento, en la raíz de la consciencia. El meditador se absorbe y convierte en aquello que el mantra designa. El mantra y uno son lo mismo. El mantra se torna en invocación al maestro interior, al sadguru interno. Las vibraciones deben proyectarse desde la lengua a la garganta, el corazón y la boca del estómago, perforando así los distintos centros de consciencia-energía. Se diluye la egoidad y el mantra es como una brisa que acaricia todo el mundo interior. La emoción debe fluir con libertad, espontáneamente. Con la práctica adecuada, el mantra irá adquiriendo niveles de gran profundidad, que según algunos videntes de la India, alcanza incluso a las unidades subatómicas, teniendo no sólo un efecto benéfico sobre la mente y las emociones, sino sobre el cuerpo y aun sobre sus órganos internos. El mantra, para el guerrero espiritual, también es un signo-señal, un despertador para mantener en orden su mente, restablecer su talante de guerrero. Mediante la mantralización efectúa su mentalización de guerrero espiritual y dispone en base a ello su mente y su corazón. La recitación del mantra pone en contacto la mente con realidades superiores. También hay mantras para conectar con seres de otros planos, con shaktis y deidades.

Hay muchas clases de mantras y su recitación puede ser verbal,

semiverbal o puramente mental. Cuando el mantra designa a una deidad, el practicante se visualiza a sí mismo como la deidad. El ejercitamiento del mantra conduce a la repetición natural del mantra que se repite a sí mismo, alcanzando niveles muy sutiles, más allá de la palabra y lo conceptual.

Cada meditador que repite al mantra lo va cargando de mayor poder. Hay mantras repetidos incesantemente desde hace más de cinco mil años. En la India uno de los mantras más cargados de significado es el mantra de los mantras OM, que representa el sonido primordial y del cual toda vibración emana y al cual toda vibración retorna. Hace referencia al sustratum de todo lo manifiesto y lo inmanifiesto, a lo infinito y a lo infinitesimal, a la última realidad, a lo Inmenso. Puede ser recitado acompañándolo con la inhalación y a la exhalación. Al inhalar se repite una vez alargándolo, el mantra, y al exhalar se procede de igual forma. La mente debe interiorizarse y abrirse a la vivencia de Totalidad. El mantra sirve de soporte para vivenciar la infinitud incondicionada. Hay que permitir que todo el espacio interno se sature por la vibración y significado del mantra. También puede ejecutarse la recitación enviando las vibraciones del mantra a todas las zonas del cuerpo, propagando así su energía por todo el organismo y, si se desea, apoyando la recitación por la visualización de que estamos inmersos en el océano de energía sin límites.

Haremos a continuación referencia a algunos mantras que pueden ser de utilidad para el guerrero espiritual, pudiendo recurrir a ellos cuando lo considere oportuno o necesario. Bien es cierto que el guerrero puede él mismo preparar sus palabras de poder, pero con mayor razón, puede hacer uso de aquellas que han sido fecundadas de energía por otros guerreros desde tiempos inmemoriales.

Om Namah Shivaia

Es probablemente el mantra más repetido desde la noche de los tiempos. Es la evocación-invocación-convocación de la Consciencia Despierta, del Ser interno, la naturaleza real que reside dentro y fuera de nosotros. Es la fórmula mística que apela a nuestra semilla de iluminación, a nuestra identidad original. Se puede repetir acoplándolo o no a la respiración, pero lo importante es la motivación de reencuentro con la naturaleza original y enfocarse más y más hacia el testigo de la mente, quedando absorto en él mismo. El mantra significa «Me inclino ante mi ser interior». Shiva es la Consciencia inafectada, la más alta sabiduría y amor, el Ser.

Hamsa

Hamsa es un mantra universal. Es el mantra de la respiración. Todo proceso en el ser humano, como tal movimiento que es, produce un sonido. Lo mismo sucede con la respiración. Inhalación y exhalación producen un sonido, un mantra. Tal es, por excelencia, el mantra natural, el mantra de la respiración. Se repite por sí mismo millones de veces a lo largo de un solo año de nuestra vida. HAM es el sonido de la inspiración y SA el de la exhalación. Para trabajar con este mantra, proceda del siguiente modo:

Adoptada la postura de meditación, respire con toda naturalidad. Siga mentalmente el proceso de inhalación. Al inhalar, mentalmente repita HAM, y al exhalar, SA. HAMSA, HAMSA, HAMSA... No pierda ningún detalle de la inhalación y la exhalación. Acentúe al máximo la atención en el momento en que HAM se funda con SA y SA se funda con HAM. Absórbase completamente en el mantra y en la presencia del ser. Al principio puede verbalizarse el mantra, pero luego se detiene toda verbalización y simplemente se percibe el sonido mántrico de la respiración.

Soham

El mantra significa YO SOY y pretende la experiencia pura y desnuda de ser, la presencia ininterrumpida de ser en la consciencia, la vivencia escueta de sí mismo. Al repetir el mantra, el meditador estimula su consciencia de ser y se absorbe plenamente en ella.

Hum Mani Shakti

Es un mantra de poder y energitización. Golpea el centro solar en la boca del estómago. Designa esa gema poderosa que es la energía

Shakti y que fluye por nosotros y nos da la vida. Puede mantralizarse visualizando el despliegue de la energía kundalini por los diversos canales y centros de energía-consciencia del cuerpo sutil.

Om Mani Padme Hum

Es el poder de la joya en el loto, de la energía pristina y poderosa de la gema en el inmaculado loto que no puede ser afectado. Somos gema y somos loto en nuestra naturaleza original, somos fuerza indestructible y clara consciencia inafectada. Disponemos del brillo omniabarcante del diamante; de la inafectación del loto. Cuando apelamos a nuestra naturaleza original y la vamos manifestando, surge el brillo del diamante, iluminador, y la pureza del loto, rescatamos todo nuestro poder y sabiduría, el Conocimiento Supremo (prajña) y los medios para llegar a él (upaya).

Gate, Gate, Paragate, Parasangate, Boddhi Svaha

Significa: IDO, IDO, DEJADO ATRÁS, DEJADO COMPLETAMENTE ATRÁS: TAL ES SABIDURÍA. Tal mantra se repite con la actitud poderosa de dejar atrás el fardo condicionante de todo lo anterior, arrojar por la borda las vivencias negativas, los venenos de la mente, traumas y frustraciones pretéritas, expectativas fallidas, represiones, viejos patrones de conducta, condicionamientos y acumulaciones, puntos de vista y adoctrinamiento, apariencias e ilusiones. Abandonar definitivamente las memorias, los lastres psicológicos, los hábitos y moldes mentales. Abandonar los apegos, las aversiones, los subterfugios, los escapismos y autoengaños. Abandonar la ilusión del ego, la máscara de la personalidad, las actitudes de contracción y autodefensa.

Al repetir el mantra nos mentalizamos y motivamos para sacar toda esa basura fuera de nosotros y nos comprometemos con nosotros mismos a mantener la mente nueva, fresca, renovada a cada momento, de instante en instante, interesados pero inafectados.

Hay numerosísimos mantras: unos designan la Sabiduría, otros los elementos de la naturaleza, otros se acoplan a cada centro de energía (chakra) para estimular su poder. Hay mantras para designar a las diferentes shaktis y deidades. Quienes quieren invocar a la energía en su aspecto femenino, como la madre cósmica, la diosa que nos ayuda a cruzar de la orilla de la esclavitud y de la oscuridad a la orilla de la libertad y del conocimiento, pueden utilizar el mantra de Tara, que es OM TARE TUTARE TURE SOHA. «Me inclino ante ti Madre de la Sabiduría».



El código de conducta del guerrero

EL CAMINO DEL GUERRERO ESPIRITUAL es el camino de la consciencia: su acrecentamiento, desarrollo, esclarecimiento. Es el aprovechamiento del tiempo de vida para acelerar la evolución consciente. Con el propósito de lograr la evolución consciente, el guerrero espiritual aprovecha todas las situaciones y momentos para que le sirvan de instrumento para despertar. Está siempre que puede en el intento de estar consciente, ya que el hombre común ejecuta mecánicamente la mayoría de sus actos y en él la consciencia sólo se manifiesta esporádicamente.

El guerrero espiritual trata de estar consciente de las cosas tal y como son, sin dejarse atrapar por las ideaciones reactivas de la mente. Se sirve de todo para pulir su órgano de consciencia y se impone un código de conducta como medio de activar su consciencia y despertar.

El código de conducta del guerrero es una técnica de perfeccionamiento, pero sobre todo un instrumento para intensificar la atención, la autovigilancia y propulsar el auténtico despertar de la consciencia. No se trata, en absoluto, de un código coercitivo. Nadie se lo impone al guerrero, sino que él mismo adquiere un compromiso con el código y, sin ningún tipo de ansiedad, se propone irlo cumpliendo, no sólo para fomentar una moralidad más genuina, sino porque el sólo hecho del propósito de cumplir aunque sólo sea un punto del código, exige disciplina, voluntad, esfuerzo y, de manera muy especial, estar atento. Se requiere vigilancia en cualquier momento y circunstancia, porque de otro modo aparecerán los antiguos hábitos y patrones de conducta, la

mecanicidad y la negligencia, y el guerrero incumplirá todas las prescripciones del código. El hecho mismo de tratar de cumplir algunos puntos del código, ya comienza a abrillantar la consciencia y a pulir el sentido del *darse cuenta.*

El código puede elaborarse desde distintas perspectivas y sobre todo con diferentes formulaciones. Por mi propia experiencia en la búsqueda, lo he formulado tal y como lo presento. Es ciertamente un despertador psicológico, un medio hábil en el sendero del despertar.

1. *Nada de lamentaciones*

El ser humano invierte buena parte de su tiempo en lamentarse. La lamentación se vuelve un hábito, se torna mecánica, maquinal. Nos lamentamos de las pequeñas y las grandes cosas, utilizamos las lamentaciones muchas veces como pretexto o subterfugio, incluso como un escapismo o un amortiguador que nos impide ver el hecho como es. Al lamentarnos, experimentamos un temporal alivio, pero perdemos parte de nuestra energía y nos debilitamos. Así el alivio sólo es pasajero y se vuelve posteriormente sobre nosotros. El guerrero espiritual debe actuar conscientemente y poner los medios para no tener que lamentarse. No es una plañidera, no es un niño maleducado.

2. *Nada de autocompadecerse*

Todos hemos alimentado a lo largo de toda la vida el hábito del autocompadecimiento. Tendemos a darnos pena, a sentirnos desprotegidos y débiles, injustamente tratados, y nos compadecemos. La autocompasión puede tornarse una actitud neurótica y repetitiva. Toda la energía que gastamos en la autocompasión dejamos de utilizarla para proceder de forma tal que no tengamos por qué autocompadecernos. El guerrero se niega a la autocompasión. Puede estar triste, atribulado, sentirse sólo o incluso desamparado en un momento dado, pero no cede a la autocompasión, sino que aprovecha su propio ánimo atribuido para pulirse y sacar fuerzas de su propia debilidad pasajera. La autocompasión es paralizante y además es de una naturaleza voraz,

porque cuanto más nos compadecemos más nos queremos entregar a la autocompasión. Al autocompadecernos, nos debilitamos, dejamos huellas negativas en nuestra mente profunda y dejamos de ejecutar la acción correcta. Encontramos en la autocompasión un sabor de morbo y cada día nos proporcionamos a nosotros mismos más lástima. Si algo no se permite al guerrero es la autocompasión.

3. *Superar la autoimportancia*

Todos tenemos la imagen idealizada de nosotros mismos, una excesiva autoestima mal entendida y mucho narcisismo. Nos arrogamos toda suerte de cualidades de las que carecemos. Representamos papeles para epatar o confundir a las otras personas. Nos las arreglamos hábilmente para que nos consideren. Fomentamos nuestro ego idealizado, exigimos atención, estima. Estamos pendientes de los juicios de los demás sobre nosotros, nos sentimos rápidamente heridos si no nos consideran lo que esperábamos, ansiamos ser centro de atención reclamamos incensantemente cariño y cuidados. Ponemos todos los medios para que sea atizado el fuego de la autoimportancia. Y no comprendemos, en nuestro afán de estimular la máscara de la personalidad, que porque estamos llenos de amor propio e infatuación, porque somos recalcitrantemente narcisistas, tenemos tantas heridas narcisistas y pagamos un alto tributo a nuestro envanecimiento. Nuestro propio narcisismo es fuente de dolor y nos hace débiles y neuróticos. Impide la visión pura de nosotros mismos y de todo lo demás. Origina pulsiones y compulsiones descontroladas. Nuestro narcisismo se convierte en un talón de Aquiles fácilmente herible. El narcisismo nos hace sentirnos negativamente sensitivos y cualquier acto, juicio u opinión de los otros nos alcanza en la frágil diana de nuestra infatuación. El guerrero espiritual es lo suficientemente consciente y diestro para saber que su peor enemigo es la autoimportancia. Adquiere una visión real de sí mismo, sin concesiones a su imagen idealizada. Se muestra tal y como es y no se hace víctima de las heridas narcisistas. Lo que a otros fácilmente hiere, a él no puede herirle. Como dice Kipling, «si nadie que te hiera llega a hacerte la herida...»

4. *Cambiar el «no puedo» por «no quiero»*

El guerrero espiritual evita autoengañarse. Es mucho más grave autoengañarse que engañar a los otros. Aun si se ve obligado a engañar, tiene que ser consciente del engaño. Para ello no se permite falacias consigo mismo y empieza por consciénciar que la mayoría de las veces en que decimos a los demás «no puedo» es realmente «no quiero». Utilizamos el «no puedo» como excusa y, lo peor, nos excusamos así a nosotros mismos y no mejoramos por tal nuestra disponibilidad. Incluso debemos aprender a decir «no quiero» en lugar de «no puedo», cuando sea así, de manera cortés, pero exponiendo nuestra verdadera intención.

5. *Cambiar «me hacen» por «me hago»*

Bien es cierto que un ser humano siempre está expuesto a la locura o agresividad de los otros y que en cualquier momento puede ser injustamente agredido, apresado y aun torturado. Pero en nuestra vida cotidiana, por lo general, siempre que nos hacen o muchas veces que nos hacen, es porque nos dejamos hacer, en cuyo caso realmente el «me hacen» es «me hago». Por nuestra propia psicología desintegrada o por falta de visión o por compensaciones neuróticas de distinto cariz, muchas veces nos estamos dejando hacer y si los demás nos hacen (infringiéndonos pesar, insultos, desprecios, dominación, manipulación, etc.) es porque se lo permitimos y aun nos ponemos nosotros en su campo de acción. El guerrero espiritual dispone de la intrepidez necesaria para asumir que muchas cosas que los demás le hacen, realmente se las hace él mismo. Si salimos del campo de acción de quien nos hace, ya no podrá hacernos. Si permitimos que nos haga, en realidad «me hago».

6. *No mentir o falsear (ajustarnos a la realidad tal como es)*

Nuestra negligencia, falta de atención y mecanicidad se reflejan nítidamente en el cúmulo de mentiras y falsedades con que hemos

cubierto nuestra vida. No sólo mentimos a los otros o les falseamos los hechos, sino que con mas frecuencia todavía nos mentimos a nosotros mismos y rearreglamos falsamente los hechos para que los asuma la parte mecánica y compulsiva de nuestra persona. Al mentirnos y poner toda clase de filtros a la realidad, falseándola, nos apartamos de la sabiduría, que consiste en ver las cosas tal cual son desde la pureza de la mente. Pervertimos la realidad y así evitamos acoplarnos a ella tal cual es, lo que impide nuestro crecimiento interior y nuestra madurez. El guerrero espiritual se impone la disciplina de evitar mentir y mentirse y, sobre todo, intenta en cualquier circunstancia ajustarse a la realidad tal como ella es, sin corromperla con la versión propia o descripciones personales. Se ajusta a la realidad como es, no como querría o temería que fuera, y juega con esa realidad como es para ponerla al servicio de su búsqueda, utilizarla como piedra de toque para pulir su carácter e instrumentalizarla en el despertar de la consciencia. No pervierte la realidad con ideaciones, viejos moldes de pensamientos, clichés socioculturales, expectativas o anhelos. Espera lo que ocurre y actúa cuanto mejor le es dado según lo requieran las circunstancias.

7. *Nada de pretextos o justificaciones*

El guerrero no se justifica, no se pretexta. Hace con consciencia y no hay así lugar para ningún tipo de disculpas. Si hace es porque cree que debe hacer; si no hace es porque estima que no debe hacer. Hace o no hace según proceda y a la luz de su consciencia. El propio código de conducta que se impone y con el que se compromete, es su mapa espiritual, su brújula, al que recurre cuando no tiene clara comprensión de cómo proceder. Su meta es acrecentar la consciencia. Todo lo que le ayude a alcanzar esa meta, será bienvenido. Justificaciones y pretextos son debilidades imperdonables. Si algo tienes que pretextarlo, no lo hagas. Pretextos y justificaciones suelen ser el resultado de una actitud cínica e hipócrita.

Cuando uno se responsabiliza de sus propios actos, no hay lugar para los pretextos o justificaciones. Son debilidad y falacia. Cuando uno ejecuta además esos actos son consciencia y diligencia, todavía hay menos lugar para falaces justificaciones. Las personas timoratas se

sirven frecuentemente de los pretextos. Siempre tienen los pretextos y justificaciones a mano, forman parte de su vida. La vida se torna así poco bella, poco auténtica. El guerrero ama la belleza, la apertura, la claridad y lo genuino. No pone pretextos en su vida. Vive exponiéndose, no pretextándose; abriéndose, no justificándose.

8. Ser responsables de nuestros actos

El guerrero espiritual aprende a asumir y asumirse. Sabe que es responsable siempre de sus actos. Él es su soberano y su dueño, ¿así qué quien otro podría ser responsable de sus propios actos? Cuando somos responsables de los propios actos, fomentamos crecimiento interior, maduramos. No hacernos responsables de los actos es alimentar nuestro ego infantil. Se requiere valor y coraje para responsabilizarse de todo acto, pero ahí también el guerrero demuestra su osadía, su espíritu y talante de poder. Siempre consciente, apoyado por el discernimiento y la clara comprensión, dueño de su propio hogar interior, el guerrero no puede dejar de responsabilizarse de sus actos, resulten luego afortunados o no. Del error aprende. En el acierto se reafirma, pero sin infatuación. Hace o trata de hacer correctamente y cuando lo cree preciso. Trata de ser diestro y directo, pero si se equivoca, asume su equivocación.

9. Nunca culpabilizarse ni arrepentirse

El sentimiento de culpa y el arrepentimiento común son en la mayoría de las ocasiones maneras de reconciliarnos falsamente con nosotros mismos, para que en realidad son una reacción de inmadurez, una actitud compensatoria de autocastigo psíquico por nuestro proceder inadecuado, pero que no cambia psicológicamente a la persona, ya que se torna infinitamente más fácil culpabilizarse y arrepentirse que proceder del modo oportuno. Así la vida se convierte en una larga cadena de arrepentimientos que son tan inútiles como mórbidos y que vienen dados por la falta de responsabilidad en los propios actos y la carencia de una verdadera lucidez y consciencia al ejecutar los mismos.

Para el guerrero espiritual no tienen cabida los sentimientos de culpa ni el arrepentimiento ordinario. Ambos son falaces e infantiles. El guerrero espiritual acomete sus actos a la luz de la clara comprensión y asume sus actos. De ese modo no puede dar cabida a la culpabilización o el arrepentimiento. Si no procede como debía, siempre es consciente de ello y si se equivoca a su pesar en su proceder, tampoco ello es motivo para el sentimiento de culpa. Lo que sí hace el guerrero es examinar sus actos y corregir su proceder cuando se ha equivocado. El arrepentimiento es para él una variación en el proceder erróneo. Pero arrepentirse para seguir actuando de igual modo es inexcusable.

11. No arrogarnos cualidades de las que carecemos

En todos los seres humanos hay una tendencia a atribuirnos cualidades de las que carecemos. Es común además que precisamente nos arroguemos aquellas de las que más faltos estamos o que incluso evitamos por sus opuestas. Así no es raro que la persona intolerante haga gala de su tolerancia o la persona agresiva te diga a gritos que es partidaria de la no violencia. Y así cuando uno se autoengaña creyendo poseer cualidades de las que carece, ya no hace nada por fomentarlas. Ése es uno de los autoengaños más comunes y peligrosos. El guerrero espiritual jamás se lo permite. Mediante la vigilancia y examen de sí mismo sabe bien como son sus actitudes y su conducta.

11. Aceptación, amor por nosotros mismos y por las demás personas

Aceptación no es resignación. Aceptación es asumir las cosas tal cual son. Tenemos que ejercitarnos en aceptar a los otros como son y en aceptarnos a nosotros mismos. Mediante la visión desnuda de nosotros mismos, nos vemos como somos y nos aceptamos. Esta primera fase de aceptación es necesaria. Y desde esa actitud de aceptación, comenzamos a tratar de modificarnos y mejorar. Para saber aceptarnos, tenemos que amarnos. No el amor narcisista que tanta falta de auténtica compasión por nosotros mismos evidencia. No el amor propio, que no es tal, ni la infatuación.

Amarnos es apreciar lo que tenemos y de lo que como nosotros mismos disponemos. Estimamos nuestra energía, nuestra capacidad de desarrollo, nuestra inteligencia y nuestra consciencia. Amamos esa gema en bruto que somos y que nos corresponde pulir y abrillantar. Al amarnos, nos tenemos compasión y nos tratamos de manera adecuada y no como generalmente se trata el ser humano. Si nos amamos (que no es amar el ego), ponemos los medios para estar psíquicamente sanos, para desarrollar la consciencia y mejorar nuestra relación con los otros. Si nos amamos no podemos seguir alimentando toda suerte de conflictos y contradicciones internas, neurosis, ansiedad y venenos en la mente. Si nos amamos tenemos que hacer algo positivo con nosotros mismos, aprender a superar los pensamientos paranoicos, lograr actitudes de crecimiento interior, armonizarnos y equilibrarnos, procurarle un significado a nuestra vida, no alimentar nuestras zozobras e incertidumbres con enfoques incorrectos de la realidad e infinidad de apegos. Nos tenemos compasión, pero no nos autocompadecemos.

En la medida en que nos armonizamos y estamos más agusto con nosotros mismos, estaremos más agusto con los otros, les aceptaremos, apreciaremos sus cualidades y les amaremos. Si en nosotros comienzan a florecer el equilibrio, el contento y la satisfacción, podremos compartir todo ello con las personas con que nos relacionamos, porque de otra forma sólo podremos compartir nuestra inquietud, ansiedad y paranoias. Al sentirnos más seguros, nos abriremos a los otros, sin inútiles autodefensas, sin hostilidad, en actitud amorosa, transmitiendo real afecto.

12. Ecuanimidad más allá de la avidez y la aversión

Nos movemos impulsados por la avidez y la aversión. Toda nuestra vida está inmersa en esta estrecha fórmula de apego y odio, aferramiento y resentimiento. Pero en esa fórmula es imposible hallar verdadera felicidad, satisfacción o incluso integración psicológica. Buscamos ávidamente el placer y tratamos de repetirlo, intensificarlo, prolongarlo, reasegurarlo, alimentando así mucho apego, aferramiento, dependendencia e inevitablemente miedo. Huimos frenéticamente del sufrimiento y creamos sufrimiento mental sobre el sufrimiento

mismo. Nuestra máquina es una mente de insatisfacción y estamos siempre oscilando entre la frustración y el desencanto, la voracidad y el hastío. El guerrero espiritual pretende un estado superior a esa fórmula de apego-resentimiento. Cultiva incesantemente la ecuanimidad, es decir, la firmeza de mente, cierta desindetificación y desapego, la estabilidad y la armonía emocionales. Evita los extremos. Se sitúa en un centro de consciencia allende en lo posible de la avidez y la aversión. Si viene el disfrute, disfruta, evitando el aferramiento. Si viene el dolor y no se puede descartar, no lo descarta, y le saca una enseñanza, una inspiración y se ejercita mediante él mismo. La vida se convierte en un reto que pone a prueba y afina más y más su ecuanimidad, su estabilidad y equilibrio.

13. Ser consciente sin prejuicios y condicionamientos, vigilante a la mente, la palabra y la acción

La mente no entrenada está condicionada por toda clase de prejuicios, ideas prestablecidas, filtros socioculturales y adoctrinamientos. Esa es la consciencia empañada, víctima de sus acumulaciones, incapaz de la visión inafectada y por tanto incapacitada para aprehender las cosas como son. Pero la consciencia puede ampliarse, desarrollarse y limpiarse de muchos de sus contenidos. Ese abrillantamiento de la consciencia es uno de los objetivos del guerrero espiritual. Es la consciencia que percibe y conoce más allá de analogías, mediciones, comparaciones o la dinámica de los pares de opuestos. Es la consciencia desnuda y penetrante. Y con ese tipo de consciencia, el guerrero espiritual está vigilante a la mente, la palabra y la acción. Se convierte en testigo atento y ecuánime de sus pensamientos, sus palabras y sus actos, evitando así la mecanicidad de los mismos, errores innumerables y daños para sí mismo y para los otros. Se ejercita en ver las cosas como son, sin prejuicios ni pardidismos, sin enturbiarlas con expectativas, temores, puntos de vista estereotipados.

14. Tomar la vida como un maestro, un reto, sin demandar excesiva seguridad. Fluir, estar en armonía, libre de necios y ñoños estados de ánimo

El guerrero espiritual no debe olvidar su condición de guerrero. Es su compromiso y su privilegio. La vida es un instrumento de acrecentamiento de la consciencia. Es la prueba, el reto y también maestra, instructora. La vida tiene el significado que le procuremos y el guerrero espiritual le proporciona el significado de la búsqueda. La vida es el escenario donde él ensaya sus técnicas de autoconquista y donde da comienzo su rastrear infatigable de la última realidad. Cada momento cuenta, cada situación tiene su propio peso específico para que el guerrero pueda abrirse y mostrar su propia intrepidez. No hay apego y, por tanto, no hay excesiva demanda de seguridad. Nada es seguro, todo es incierto, y esto lo sabe bien el guerrero. Ni siquiera es posible saber si estaremos vivos a la hora de la cena, ¡cuanto menos podemos demandar otras seguridades! Ciertamente para el guerrero la inseguridad es lo único seguro. Si demandamos excesiva seguridad, viviremos presas del pánico. El guerrero puede sentir miedo, pero evita que se convierta en pánico. Si demandamos excesiva seguridad, tampoco podremos fluir. Estaremos tensos, crispados, sintiendo amenazada nuestra ansia de seguridad, porque en el fondo sabemos que la seguridad no es totalmente posible. El guerrero controla y suelta. Se ejercita y se abandona. Se entrena y se desliza. Trata de hallar el punto de menor resistencia, no crea fricciones ni oposiciones necesarias. Es poroso, absorbe, incorpora. No se permite emociones negativas ni estados de ánimo necios y degradantes. Se ejercita en mantenerse aguerrido. Es profundamente humano, pero digno. No deja que sus pulsiones infantiles le dominen. En su mansedumbre hay lugar para la necesidad; en su actitud fresca y jovial no caben estados de ánimo ñoños y que en nada encajan en su condición de guerrero.

15. Ser de todos, pero de nadie demasiado

En el lago se reflejan todas las estrellas por la noche, pero ninguna puede aprisionar sus aguas. Así es el guerrero. En disponibilidad, abierto, pero no se hipoteca con nadie, no alimenta dependencia, ni apegos mórbidos.

16. Ser el propio refugio, la propia lámpara, la propia autoridad, dependiendo psicológicamente de uno mismo

El sadguru, el gran maestro, está dentro de nosotros. Toda la enseñanza reside en nuestra semilla de iluminación. No hay refugio fuera de uno mismo. Todo nos lo pueden arrebatar, todo lo podemos perder, menos nuestro estado interior. En nuestra consciencia desarrollada está la propia luz. Somos nuestro propio sol, y no la luna que necesita luz prestada. El guerrero espiritual es su líder, su guía, fabrica su propia ley, es el signo más allá del signo, sigue su senda. Es un revolucinario interior. No cree en las instituciones. No cree en las organizaciones. Es maduro psicológicamente y no necesita adscribirse a grupos, ni librar batallas ajenas, ni ser un número en una organización. Está sin estar, mantiene su independencia. No cree en la sociedad como está constituida. No cree en las posibilidades de los seres humanos dormidos. Alienta el despertar y está siempre del lado de la no-violencia, la tolerancia, la cooperación. No depende psicológicamente de nadie. Aprecia, respeta, pero no depende. No venera su propio ego y no venera el ego de los otros. Se siente espacioso y total. No cree en las espadas ni en los métodos coactivos. Confía en la clara comprensión, en la consciencia desarrollada. Sabe que los dirigentes sociales, en su grado de desarrollo, suelen ser ciegos conduciendo a otros ciegos. Sabe que la división es un error y un horror. No cree en las palabras que son palabrería ni en los propósitos que no se hacen realidad. Navega con la mente atenta y clara, y no se deja envenenar por ideologías ni adoctrinamientos.

17. Desarrollar el sentimiento de que cada segundo puede ser el último, para procurarse un significado pleno y creativo, en inafectación y libertad

La muerte no es maraña; es hoy. Siempre será hoy cuando llegue la muerte, el gran mensajero divino. Cuanto más apegados estemos, más

la temeremos, cuanto más ego tengamos, más horror nos inspirará. Sin apego, sin ego, ¿qué es la muerte?

El guerrero espiritual sabe que la muerte siempre está al acecho, que Kali (la shakti en su aspecto destructor) te da un toque y todo se acaba fulminantemente. La muerte es el gran mensajero divino. Su idea no debe debilitarnos, sino proporcionarnos fuerza, presteza, diligencia, un sentido de urgencia pero sin ansiedad ni agitación. Si vivenciamos cada segundo como que muy bien puede ser el último, le procuraremos un significado pleno y creativo y lo haremos en inafectación y libertad.

La sexualidad sagrada y el amor consciente

EL SECRETO DEL HÉROE CONSISTE en despertar su pasión y aprovechar la energía que de ella se desprende como trampolín hacia la última meta. Esa pasión es una intensidad poderosa, pero que en el guerrero espiritual, para realizar su heroicidad, no debe ser aferrante ni generar apegos o aversiones mecánicas. Estimula la vitalidad, aflora el interés profundo y vivo, pero no origina voracidad. Representa la transformación de la energía para despertar la consciencia y tonificar su creatividad. Pero si el guerrero espiritual se apega, entonces no realiza su heroicidad, sino que, al contrario, entorpece y abotarga su consciencia. La pasión debe propulsar energías hacia la apertura de la consciencia, la intensificación de la atención. La pasión se torna así elixir para la alquimia interior. Pero si la pasión arrastra, arrebata, genera mecanicidad y enturbia la consciencia, en ese caso el guerrero pierde su condición de tal.

El guerrero espiritual, como ya hemos indicado, es aquél que guerrea consigo mismo para conquistarse y completar su evolución consciente. Puede pertenecer a una u otra escuela o tradición, o a ninguna de ellas en concreto, sino aprovechar prescripciones y técnicas de distintas tradiciones. Obviamente está en el seno de la Enseñanza y su existencia terrenal es un sendero para el desarrollo de la consciencia y la captación de realidades supremas. Según su temperamento, inclinaciones y convicciones, el buscador puede optar por mantener uno u otro tipo de relación con la mujer. Hay guerreros espirituales que prescinden de la relación amorosa con la mujer, sea porque en la bús-

queda no requieren de ese tipo de relación o porque ya la tuvieron y la superaron (como en el caso de Buda). Otros muchos, sin embargo, consideran importante para su búsqueda el elemento femenino y hallan en la energía femenina un medio para restablecer la propia feminidad, hacer la boda interna y lograr el androginato espiritual. La mujer se convierte así en consorte mágica, en reto y prueba, en estímulo místico, en energía para duplicar las propias energías, en inspiración, poder y motivación. Hay guerreros que sólo se relacionan esporádicamente con la mujer y otros que la convierten en su compañera dhármica, su amiga de búsqueda, como en el caso de Marpa (diferente en este sentido por completo a Milarepa, abstinente recalcitrante). Hay guerreros que mantienen con la mujer una relación fraternal; otros que la aman profundamente pero se niegan a una relación física; otros que recurren a la relación física como medio para transportar la consciencia a estados cumbres en los que se manifieste la propia naturaleza interna.

En la tradición india, el vira (héroe) tántrico se ha derivado por el denominado camino de mano derecha, en el que se prescinde de la mujer amorosamente, o por el camino de mano izquierda, en el que la mujer se incorpora a la búsqueda y se convierte en shakti (diosa) de carne y hueso, capaz de colaborar en el despertamiento de energías latentes que pueden ser instrumentalizadas para la captación de la última realidad. En tales casos la pasión se torna medio de trascendencia, el disfrute (bhoga) se convierte en aliado si puede involucrar el yoga, la clara consciencia y la ecuanimidad. El vira de mano izquierda, ciertamente, no rechaza la relación amorosa. Algunos viras optan por el tantra húmedo moderado, en el que la relación es en base a caricias e intercambios de ternura pero no resulta en la relación puramente sexual; otros se sirven del coito como técnica mística, sacralizan la sexualidad y la ponen al servicio de la búsqueda. Pero se opte por uno u otro tipo de relación y siempre que se esté inmerso en la vía de mano izquierda, el tantrik toma a la mujer con una constelación de la Diosa, un reflejo de la Madre Cósmica y al adorar a la mujer de carne y hueso está adorando a la Divina, identificándose con ella y reafirmándose como su amoroso devoto. Transcribo a continuación lo que ya escribiera sobre la Shakti en forma de mujer en mi obra «LA VÍA SECRETA DEL AMOR Y LA ERÓTICA MÍSTICA»:

«Nosotros la llamamos Shakti y es el brasero que alumbra el universo, y es calor, y es fuerza, y es vida. Tiene nombre de mujer. Es la energía universal femenina. Tu no la tomas; ella te toma a ti. Y se disfraza de mujer y es como una bailarina que a cada giro te fascina, te roba y te ofrece la vida, te hace morir para volver a vivir.

»Ella es Shakti, la fuerza universal, la sangre, la savia, el abismo, el vértigo, la suprema energía, el aliento. Hasta el mismo Shiva puede perder la cabeza cuando Shakti danza ante él. Ella desencadena fuerza, vigor, conmoción. Te somete a una pequeña muerte para poder hallar después el gran renacimiento.

»Hay un secreto: Shakti. Hay un signo más allá del signo: Shakti. Hay una vibración sin medida: Shakti. Es prodigiosa, es mágica. Es la Diosa que se refleja en la mujer y te puede colmar de una pasión sin medida.

»Como la imagen en el espejo, Shakti está en todas las mujeres. Pero sí, sin duda, sólo en algunas mujeres se manifiesta toda su plenitud. En la mayoría de las mujeres permanece muda, silenciosa, como en la mayoría aun mayor de los hombres Shiva permanece callado. Aun los yoguis se estremecen cuando surge la Shakti en forma de mujer. Ella es la gran interrogación, el reto, el néctar-veneno que te permite acceder a la suprema sabiduría o te desploma en la cima más oscura. Ella es el amor mágico, el gran viaje que te libera o te encadena. Ella dinamiza tu ser, transfigura tu sexualidad, afina las cuerdas de tu alma. Es el rayo, la nube fluídica, el éxtasis de potencia generatriz, el orgasmo universal divinizado. Ella es la gran hechicera que te reconstituye o te destruye. Puede ser instrumento de liberación o también la mano que te conduce a la caverna de la desesperación. Si la ves, la reconoces en el acto. Exhala fuerza como el sol exhala su luz y la rosa su aroma. Ella es la sacralización del amor, la pasión predestinada. Puede ser tu luz, pero también, ¡estate alerta!, puede convertirse en la más patética de las tragedias. Puede parecerte ingenua y débil. Sabe que es la puerta del paraíso, pero también la puerta al dominio de las tinieblas.

»Shakti en forma de mujer... ¿Quién no la busca desesperadamente? ¿Quién muchas veces al buscarla no la pierde? Te puede conducir a la victoria; te puede conducir a la desintegración y al fracaso. Shakti en forma de mujer... ¿Quién no la busca frenéticamente, quién

no quiere hacerla su compañera de viaje durante algún trecho de esta existencia? ¿Quién no ansía duplicar la propia fuerza con ella, convertirla en fuente de mensajes ocultos, utilizarla como instrumento de liberación?

»Si la encuentras en forma de mujer, presta cuidado. Te entregarás a un intercambio de ternuras sin fin y ese amor mágico puede hacerte volar hacia la eternidad o hacia el abismo. Es Shakti prodigiosa, te imanta, te fascina, mitad divina y mitad humana tiene la capacidad de despertar tu sensibilidad y se te ofrece a la vez iniciática y profana. Ahora es dulce, ahora es acre. Se funde con tu aliento, penetra en tus sentidos, navega por tus interioridades. Si te sometes, ¡ay de ti!, pero si te propones acabar con ella estarás intentando asesinar tu propio ser. Al abrazarla, abrazas a todas las mujeres de este mundo; al tomar su mano, un gozo extático te invade; al besar su rostro, en cada poro, ves el rostro de todos los seres sintientes. Si la amas, ya estás sobre arenas movedizas. Esa aproximación sexual, te procurará paz inefable o tal vez la confusión y la desesperanza. Sólo los héroes no sucumben, porque ellos han aprendido a convertir las cadenas en alas de libertad y en liberación aquello que esclaviza al hombre común.

»Si te crees capaz de arrancar la flor de loto sin mojarte las manos, intenta la aventura de saborear la Shakti en forma de mujer. Si dudas, mejor ignórala y piérdete el hechizo de su fuerza y de su amor, que es una fiesta suprema. Pero tampoco importa si te has ganado a ti mismo».

El guerrero espiritual jamás reprime. No es ese su estilo. Supera, pero no reprime. Transforma, pero no reprime. Instrumentaliza, incorpora, absorbe, pero no reprime. No da la espalda al peligro, no se oculta al temor, no evade el miedo. Penetra, se apoya, transmuta. Por eso el guerrero espiritual puede probar el *soma*, pero debe mantener siempre la consciencia clara y aun utilizar lo que a otros la consciencia obnubila, para ejercitarse en el desarrollo de la intensidad mental. Si sucumbe, se incorpora con más energía, más vigor. Es dúctil y es recio. En la derrota también halla su fuerza. Hace lo que debe ser hecho. Se adentra en la confusión para probarse y poner orden y luz. Da la bienvenida a los riesgos para fortalecerse mediante ellos. Refuerza su ecuanimidad en los peligros y evita perder la consciencia clara aun en el caos de la pasión, en el laberinto del deseo. Cuando el guerrero espiritual ha adelantado considerablemente en su conquista y en su evocación consciente, y sobre todo, si se ha convertido en un siddha o un ser realizado, puede prescindir de la relación amorosa. También muchos guerreros sin haberse convertido en siddhas prescinden conscientemente de la relación amorosa y reorientan todas sus energías a la búsqueda. Pero otros guerreros requieren la presencia femenina, sea o no para mantener una relación amorosa que implique o no la sexualidad sagrada. Hay guerreros que buscan la mujer dhármica, aquella con la que puedan colaborar recíprocamente en el crecimiento interior. Desde luego, una mujer, dhármica, una guerrera espiritual, es de gran ayuda. Se torna la consorte mágica y ella trata de restablecer su masculinidad mediante su compañero. En último caso la boda siempre tiene que ser interior, el desposamiento de la energía y la sabiduría que hacen posible la captación de la última realidad y el establecimiento definitivo en la misma. El hombre se convierte en daka y la mujer en dakini, más allá de los amores rutinarios, iluminando la oscuridad de las pasiones, rastreando el aroma de las almas. Escribí sobre ello hace dos años en Benarés: «En un susurro de eternidad aparecen el daka y la dakini. Se derriten los hielos del alma cuando se intercambian las energías. En tales instantes uno deja de ser náufrago y un néctar de certidumbre fluye por las venas. Nos invade un aroma de misterio. Un misterio que podemos saborear incesantemente y que no se agota. Secretos de amor, sí, complicidades y confidencias. Penetración en mundos ultrasensibles. Miradas de eternidad, indescifrables emanaciones que todo lo saturan, caricias sensitivas que desencadenan pasiones sin fin y que se traducen en depuradas energías. La Shakti se refleja en estrellas azules y auroras boreales y no tiene tiempo para mediocridades, porque ella persigue el éxtasis inalcanzable y con sus manos tibias sostiene la flauta que hace sonar para que Kundalini prosiga su itinerario de luz y sombras. Ella danza en el jardín interior y se celebra a sí misma en su audacia incesante e infinita».

El guerrero espiritual se adiestra en el amor consciente. Por mucho amor que aliente por la mujer amada, nunca pierde, o al menos trata de no perder, la consciencia del ser. El amor le proporciona energía transmutada para la realización, pero no permite que esa energía se torne apego, inconsciencia, porque entonces en lugar de colaborar en la elevación de su consciencia, la limita. Se apoya en la energía del amor

no para seguir alimentando sus condicionamientos, sino para descondicionarse. Penetra los códigos de su biología y su psicología para descodificarse. Y si la relación amorosa se incopora a la búsqueda y se toma como un medio de despertar y ampliar la consciencia, en ese caso el guerrero espiritual descarta el amor cotidiano y la conducta amorosa común, porque no está dispuesto a ser víctima de la rutina, las exigencias, los reproches, los celos y todos esos ingredientes mezquinos que intervienen en la mayoría de las relaciones amorosas ordinarias. Si el guerrero espiritual encuentra una mujer especial y que para él es su dama, su Reina de Saba, con el toque mismo de la Shakti, tendrá que decidir si se implica en una arriesgada relación amoroso-erótica o si sólo mantiene un amor galante con esa mujer. El especialista en amor mágico, Miguel Serrano (que fuera embajador diez años en India), me explica en sus cartas:

Un Huevo, ELELLA, es decir, un masculino-andrógino; otro HUEVO, ELLAEL, un femenino-andrógino. En la partición de ELELLA es ella la que se desprende y él deberá salir a buscarla para reencontrarla a través de los mundos. En la partición de ELLAEL, el asunto pasa al revés. Cuando se reencuentran serán el Hombre y la Mujer Absolutos. Y son ellos los que ahora se a-man en el a-mor sin amor. O sea, el Amor Mágico.

»La Shakti, Ella, Lilith, la Reina de Saba, Dios nos libre de llegar a practicar el maithuna (ritual erótico-místico) con ella. Lo destruiríamos todo. El contacto, el A-Mor con Ella deberá ser "en astral", como en mi obra Nos. Tantrismo de la mano derecha en su más alto significado. Pero ella es necesaria afuera, por supuesto, aun cuando la Walkiria está casi siempre desencarnada y actúa desde el cielo, por así decir. Para poder realizar la Boda interior con el ánima, deberá aparecer afuera la Reina de Saba que la "constele". Esto lo sabían los trovadores, y lo practicaban en su iniciación tántrica de la Mano Derecha. Pero a la Reina de Saba no se la debe tocar. En este caso Ella nos abandona, como en mi libro. Bien si todo se cumple exactamente, ELELLA y ELLAEL. Y ahora si puede A-Marse, es decir, hacer esa comedia de un Amor sin amor y que es más que todo amor, unirse en la separación, inmortalizarse. Como tú bien dices, pasar más allá del Arquetipo y apoderarse de la Energía que detrás de Shakti reside, destruyendo así su forma y existencia ilusoria. Más allá de la Shakti, mejor dicho de

Kali, para encontrar a la verdadera A-mada, o el A-Mor. La inmortalidad, la eternidad».

Pero para poder amar y que el amor sea a-mor (sin muerte) y no muerte de la consciencia, se requiere un gran poder de consciencia y de energía, lo que requiere un sadhana, ejercitamiento. De otro modo, el héroe (que es un semidiós o está a medio camino de su naturaleza divina y quiere tomar su paraíso interior por asalto), pierde su naturaleza semidivina y da marcha atrás en el proceso de su evolución consciente, porque el amor sin muerte se torna el amor con muerte, como es el caso del protagonista de mi novela tántrica «Padmini, el amor mágico». Para muchos seres humanos comunes la pasión amorosa se convierte en un desfiladero hacia el dolor. La biología con sus códigos se impone y hace por uno. Y aunque el amor se revista de la mayor emocionalidad o refinamiento espiritual, la biología sigue imponiendo su poder y es como una corriente que arrastra, cabeza bajo la corriente, al amante. El guerrero debe, por el contrario, aun si es arrollado por la corriente, mantener la cabeza sobre ella, es decir, no dejar que se obnubile su consciencia y penetrar esa pasión con el ojo de la sabiduría, aprendiendo a navegar con claridad mental y autoconsciencia. Así no perderá su centro, su propio eje. Tomará el loto sin mojarse las manos, se comerá el cebo sin tragarse el anzuelo, aprovechará la energía de la pasión para trascender y no para entrar en un plano de servidumbre o estancamiento. Pero ello requiere ser suficiente emocionalmente y no un deficitario emocional que necesita de energía ajena para poder vivir y vibrar. Porque el hombre común pone su refugio en la amada, puede vivir un infierno emocional si la pierde o si ella no se ajusta a sus fantasías inmaduras. Así el júbilo se torna zozobra y puede surgir entre los amantes una sutil guerra en donde se presenten las intrigas, los impulsos sadomasoquistas, las exigencias y reproches, los celos y la infelicidad. El guerrero espiritual jamás puede permitirse una relación de ese orden. Él no guerrea más que contra su propia ignorancia. Con los otros seres sólo coopera. Si uno se implica en una relación de ese tipo, la voluntad se hace flaqueza, la certeza incertidumbre, la inteligencia estupidez, la invulnerabilidad impotencia, la lucidez ofuscación. ¿Puede un guerrero permitirse ese lujo y echar por la borda todas sus aspiraciones? De ahí que si el guerrero todavía no se ha ejercitado lo suficiente, se arriesgue en exceso si entra

en el escenario de una pasión sin medida. Lo que a unos carga a otros descarga, lo que a unos fortalece a otros debilita. Si el guerrero penetra en la tempestad de la pasión es para transmutar y trascender, no para fabricar su propia cárcel, volviéndose un corazón en pena, experimentando una sima sin fondo de soledad, alienándose y perdiendo su condición de guerrero. El guerrero entra en el juego del amor, para hacerse más diestro, explorarse a sí mismo en situaciones emocionalmente densas, aprovechar todos sus recursos y colaborar en su propio crecimiento y en el de la persona amada. Tiene que utilizar todos los recursos de su consciencia, pero si todavía no los tiene, es mejor amar en astral, como el caballero andante, sobre el que el Dr. Augusto Colmenares me pasa la siguiente comunicación:

«El fiel caballero andante, enamorado de su dama, por quien vive y realiza las más increíbles hazañas, dedicándolas a ella, su bienamada, a la que nunca logra poseer. Ese señor ama sexualmente a una mujer y se carga de líbido, esto es de fluidos vitales que logra transmutar en fluidos espirituales, construyendo así su arca o cuerpo sutil o luminoso (solar): cada espermatozoide es un símil solar sub-microscópico, dotado de una ojiva nuclear capaz de crear todo un universo. Y ahora comparémosle con el señor casado que hace el amor a su mujer un promedio de tres o cinco veces por semana. Ese señor es alguien quien termina fornicando ya por hábito, más que por ganas y la propia irritación pélvica que se produce le impulsa a fornicar, pero nunca se siente satisfecho y continuamente se descarga. Se descarga de su energía solar y de la única posibilidad de despertar con ella su avatar interno (su consciencia crística) y redimirse a sí mismo de este mundo».

En ningún caso el guerrero espiritual (opte por renunciar a la relación amorosa, o la cultive como relación amorosa sin contacto sexual o se entregue a la relación mística-sexual) debe perder su centro y la luz de la consciencia si fomenta una pasión. No puede permitirse perder sus energías (no sólo con relaciones sexuales vacuas y cotidianas, sino con incertidumbres y tribulaciones propias de los amantes comunes), sino que, por el contrario, la relación amorosa debe proporcionarle mayor poder para proseguir en su búsqueda y completar su evolución consciente. Desde luego el guerrero espiritual jamás es un coleccionista compulsivo de contactos eróticos, como no lo fuera un

Lancelot a pesar de ser requerido por infinidad de mujeres de todas las condiciones. Valora demasiado la energía humana para degradarla. La energía (y la energía sexual es energía a través del centro sexual) debe ser adecuadamente aprovechada para crecer y no para regresar. Comenta el Dr. Colmenares:

«En los tiempos en que el Tantra prevaleció como cultura, el hombre venía al mundo con la consciencia informada de que la sexualidad era el único camino por el cual el hombre, como ser separado o caído de su gracia, podía recuperarla y devenir otra vez un ser divino. Y éste constituye en las leyendas tradicionales y folklóricas el "Ciclo del Héroe", que unas veces es expulsado de su Jardín, y en su vida errante pierde la memoria de su origen (el "pecado" más grande u "Original"; original en el sentido que se constituye en origen de todos los demás) y cae, de chakra en chakra, es decir, de plexo en plexo, nivel a nivel, desde el Chakra Coronario hasta el "muladar" de su existencia (el último chakra, llamado Mula-adhara, en sánscrito "asiento de la raíz" y también por donde arrojamos nuestra basura). En esta caída no será entonces extraño que el hombre llegue a confundir el sexo con la basura, y darles a ambos semejante trato. La otra mitad del Ciclo constituye obviamente el ascenso. Y en la mitología clásica esta gesta está alegorizada en "los trabajos de Heracles o Hércules". Las maneras o estilos cómo el hombre, considerado como ente colectivo, cae y también cómo sube, constituyen las culturas de la Historia. El hombre promedio o "normal" cae y sube junto con su propia cultura, sin jamás enterarse de qué le está ocurriendo: "Si todo el mundo cae, caigo yo también". Y "Si todo el mundo sube, subo yo también". Porque las cuatro estaciones ciclópeas así lo determinan, a través de sus veranos o edades de oro, sus otoños o edades de bronce, sus inviernos o edades de hierro y sus primaveras o edades de plata. Pero el hombre diferenciado no cae ni sube con el rebaño. Él tiene que asumir su caída, igual que su ascensión, como un héroe, es decir como un *vira* (sánscrito: ser viril y poderoso, virtuoso).»

Tanto si opta por renunciar a la mujer, como por el amor galante o la pasión amorosa con relación sexual, el vira se mantiene en su propio eje y elige el sendero que encuentra más adecuado para acrecentar su consciencia y evolucionar conscientemente. Muchos guerreros jamás se implican, o tratan de no hacerlo, en un amor cotidiano o rutinario.

Otros renuncian a la relación común de esposa e hijos, ya que consideran que su búsqueda es la del hijo del espíritu y no la de hijos de carne y hueso. Por otro lado, requieren todas sus energías para la búsqueda y saben bien que los hijos representan un apego y sin duda, mujer e hijos, fuente de preocupaciones, temores, ansiedades y cuidados. El guerrero no siempre puede dividirse y dejar una parte de él con su hogar y otra con su búsqueda. Renuncia al hogar, para perseguir su última realidad. Ello no quiere decir que muchos guerreros no dispongan de mujer e hijos. Otros muchos, si encuentran la mujer dhármica, la guerrera espiritual, pueden convivir o tratar asiduamente con ella, pero evitando la descendencia. Está en la condición del guerrero no necesitar tener hijos para buscar en ellos compañía, diversión o un medio de prolongar su ego y dar una razón a la existencia. Si un guerrero tiene un hijo, jamás será mecánicamente, sino con plena consciencia de lo que está concibiendo y asumiendo. Hay también guerreros que durante años disfrutan de una vida de familia común y luego renuncian a ella para dedicarse a la búsqueda (caso del Buda o Mahavir), guerreros que todas sus inclinaciones se reorientan hacia el Ser y no disponen de tiempo ni ganas para la relación amorosa (caso de Jesús), guerreros que previamente se preparan con un largo sadhana y después viven con la mujer dhármica (caso de Marpa), guerreros que jamás han tenido inclinación hacia la mujer como hembra, porque han transmutado todas sus energías con la intensa práctica meditacional (caso de Milarepa o Ramana Maharshi). Cada guerrero así puede elegir su propio destino. Desde luego el guerrero siempre aprecia profundamente a la mujer y la ama como a sí mimo. Nadie puede prescindir de la energía divina femenina. Ella es la madre, la amiga, la hermana, la diosa, la consorte mágica, la demiurga, Shakti y Kundalini. Así, en todos sus papeles, la ama el guerrero, tanto si se relaciona con ella como hermano, amigo, trovador o amante. El héroe no deja jamás de amar a la mujer. Ella es la constelación de la diosa y además ella tiene una inteligencia suprema, una intuición vital de la que el hombre carece hasta que no restablece su propia femineidad interior y celebra la boda interna. Estamos en el vientre de la madre tierra y hemos estado en el vientre de la madre humana y no dejamos de estar en las manos de la Diosa en cualquiera de sus aspectos o manifestaciones.

Cuando el amor no es consciente no es a-mor (sin muerte), sino mor (muerte). Lo mismo sucede con el sexo sin amor, se constituye en un modo de morir y es vía hacia la frustración o el desencanto. El guerrero espiritual no desacraliza el sexo, ni mucho menos el amor. Cada acto sexual sin consciencia y sin amor es una pequeña muerte. El guerrero no gusta de perder la consciencia de ser. Muchas personas se abocan a la relación sexual para olvidar la consciencia de ser (aún más de lo que ya la tienen olvidada). Para el guerrero el acto amoroso es un reto a su consciencia. El éxtasis amoroso debe ser penetrado con lúcida consciencia y consciencia de ser.

La sexualidad sin amor es aun más la biología ciega en movimiento. No la tomamos, ella nos toma. No la utilizamos, ella nos utiliza. Perder la consciencia es un lapso de muerte para el guerrero. En el sexo sin amor, la consciencia se extravía en la propia reacción bioquímica. Como me explica el Dr. Augusto Colmenares:

«La Tradición completa no la alcanza nadie en este mundo, pues, de hacerlo, ya deja de vivir en él. La diosa Isis dijo: "*Ningún mortal podrá jamás levantar mi velo*" *¿Y aquellos que lo levantan? Bueno*, de eso se trata. Ésos ya son inmortales. ¿Acaso los alquimistas no se proponían el elixir de la inmortalidad, que hace resurgir al ser de sus cenizas, como el ave Fénix? Nada menos. Entonces, ¿dónde está el secreto de la inmortalidad? Respuesta: En el a-mor, en la no-muerte. ¿Cuándo el sexo es muerte, siendo él mismo sinónimo de vida? Es vida para otros, cuando el sexo es meramente reproductivo. El sexo sin amor es siempre muerte para el individuo, aunque le sobreviva una descendencia. Porque aquí no hablamos del cuerpo. El cuerpo se reproduce automáticamente con sólo la eyaculación y su correspondiente fecundación. Lo que muere es el espíritu que no logra nacer de su semilla (semen), porque todo caudal ha sido vertido hacia afuera. Y, cuando al cuerpo le toca morir, no se ha fabricado un segundo cuerpo solar o luminoso hacia donde transferir la consciencia. Vuelve uno al caos de donde partió. Pero aquellos que han construido un *arca* no se ahogan. Observemos la fórmula: "el sexo sin amor es muerte". Porque el amor siempre enciende e incrementa la llama del espíritu, aun en los casos de sexo eyaculatorio. Ahora reflexionemos sobre esta otra fórmula: "el sexo mata el amor". Y tal es la experiencia de casi todos. Y sigo refiriéndome al sexo eyaculatorio. Todos los maridos saben que

después de mil quinientos coitos ya ninguno ama a su mujer. Por lo menos ya no la apetecen sexualmente. Con el hastío viene el desprecio y el odio. Es la historia universal del matrimonio común. Debemos concluir que hay dos maneras de amar: a) de la manera común o simplemente eyaculatoria, y b) a la manera de los dioses, héroes, alquimistas, tantristas o guerreros impecables.»

El guerrero se niega a la relación puramente cotidiana. Para él la relación, si la establece, es infinitamente más rica, porque es medio de crecimiento recíproco de los consortes místico-mágicos. Él pretende la boda alquímica, y la relación exterior es sólo constelación del maridaje interno de su energía-sabiduría, Shiva-Shakti. La mujer es el arquetipo de la Shakti y si la relación que se va a mantener con ella va a resultar un aburguesado intercambio de mediocridades, es mejor vivir amando durante años a una mujer sin poseerla o pasar previamente por un largo entrenamiento psicomental que nos permita, ya en la madurez, elegir la mujer cósmica con la que exploremos el mundo de lo ultrasensible. Como dice el Dr. Colmenares, «los que consiguen el "home run" o sea los héroes invictos, saben que el campo del juego no es el mundo exterior —salvo como reflejo—, sino que el verdadero campo de batalla o juego (según se mire) es el mundo interior». Así el guerrero espiritual aun si se casa no puede cotidianizar a su propia esposa. Ella siempre será la demiurga, la maga, la Reina de Saba, la Shakti, la gran hechicera, la mujer-gurú —como diría Miguel Serrano— que circula por nuestra venas. Ella es la consorte mistérica con la que se celebra el matrimonio secreto que homologa el matrimonio interior, la boda de la energía y la sabiduría, la kundalini y Shiva, cuyo hijo es el del espíritu que proporciona el estado de jivanmukti, liberación suprema. Con su extraordinario estilo literario, Miguel Serrano se refiere así al matrimonio secreto externo:

«En el suelo, cubierta por velos, aparecía la Copa Litúrgica, Kalaca, llena de oro líquido. Los velos significaban que la bebida material cubre la bebida secreta, el Espíritu del Vino Secreto, la "Salvadora en forma Líquida", Karanavari-jinamrita, el licor del orgasmo que no tiene principio ni fin.

»Hubo un Soma celeste, un Espíritu del Vino Secreto, un Licor perdido de A-mor, de la no muerte y que ahora sólo se encuentra en el río de tu sangre, remontando hacia sus cauces, hacia los hielos.

»Extendió su mano sobre el cáliz y pronunció el Mantra del vino:

»Hrim.

»Descubrieron la Copa y bebieron de ese Licor inagotable. Porque aquellos que han conocido el A-Mor beben constantemente Soma, el Licor que va en la sangre, la Minne, el recuerdo de ese Amor perdido al comienzo del tiempo, en el Rito hiperbóreo de la Minnedrinken.

»Y cantan:

»Escánciame la Copa. Ella me habla, en inefable silencio, de la Amada resucitada al fondo de mi sangre. Y me revela lo que aún me falta para entrar con ella en la Ciudad del Hielo Transparente, en el Sendero de las Rosas, que lleva al País Encantado del Rey de los Duendes.

»Así se desposaron, mientras los guerreros hacían un alto en el combate para rodearles con un círculo de espadas.»

Porque para el guerrero espiritual que se sirve de la relación amorosa, ésta adquiere todo su relieve y se convierte en un verdadero sacramento de amor mágico, en una mística erótica para propulsar la propia energía Kundalini y homologar en el coito la cópula cósmica, el abrazo de Shaiva y Shakti. La relación amorosa, con su impresionante intercambio electromagnético si se observan las prescripciones del ritual tántrico, es capaz de abrir la mente a realidades superiores y favorecer el viaje hacia lo Inmenso, hacia la penetración en el Universo Paralelo. En ningún momento debe el guerrero perder su centro de consciencia permanente. De ser así, rescata el esplendor solar del esperma, la luz del semen, que puede interiorizar y conducir hacia lo alto, hacia la apertura del centro del entrecejo. Así el orgasmo que a otros desgasta, al guerrero le recarga y le ayuda a restablecer su femineidad y lograr el androginato espiritual que dará por resultado el hijo interno de la sabiduría. Todas las energías son potenciadas por la magia de la pasión y reorientadas hacia el despertar de la consciencia. La mujer encarna el papel de la Shakti dinámica, y el hombre el papel del Shiva estática. Energía y sabiduría, poder cinético y clara consciencia imperturbable. En ritual para el ascenso, no para que la consciencia se desplome ni las energías se decrepiten. Una ceremonia para transmutar la energía y energía espiritual (Ojas Shakti), suprimir las ideaciones de la mente y abrirla a lo incomensurable y elocuentemente silencioso, dar el salto en el abismo de lo supracasual. La relación

sexual se torna meditación. Se medita a través de la relación sexual. Porque la relación sexual iniciática origina provechosos estados renovados de consciencia, atisbos de otras realidades y una inmersión en la propia interioridad. El hombre ve en la mujer a la Shakti y la mujer en su compañero a Shiva. Shakti y Shiva se aman a través de los cuerpos humanos y transustancializan sus seres. El mismo acto sexual es un shadana, un adiestramiento espiritual. Mediante la Shakti exterior el consorte potencia un Shakti interior. La mujer es tomada como la Reina de la Clara Luz, un rico reservorio de energías, la Dama que nutre con su poder. La Shakti que vela, desvela. Ella te conduce de la mano hacia su señor, Shiva. Pero para ello el guerrero espiritual no puede perder nunca su centro, sólo así «se puede conquistar el cielo con las mismas cosas que te pueden conducir al infierno», como reza el adagio tántrico.

Cito de mi obra «La Vía Secreta del Amor y la Erótica Mística» (en la que el lector interesado puede hallar amplia información sobre el maithuna, el ritual sexual tántrico):

«En toda mujer está la madre. La madre representa el origen. A través de los infinitos renacimientos hemos tenido innumerables madres, cuyas lágrimas han cubierto los océanos del mundo y cuyo contenido es también, por ventura, la nutritiva leche de sus senos. Ma (madre) es el gran mantra y la primera palabra que pronunciamos. Ella es el primer gurú y es la portadora de la sabiduría divina (Maheswari). En la consorte tántrica está la diosa, la amante, la novia, la hermana, la madre, la hija, la maestra, la discípula, la amiga, la peregrina, la compañera, la hechicera, la maga, la demiurga, la portadora de la antorcha de la sabiduría, la mujer absoluta, la esposa predestinada. Su energía, atrapada a través de la relación amorosa, es la cooperadora que hallamos para despertar, por resonancia y afinidad, la energía de los chakras. En cada chakra hay una devi (diosa), que entra en danza reveladora cuando Kundalini perfora, con su bendita energía, cada loto. La escalada sobreviene por grados, desde las vibraciones más burdas a las más sutiles, irrumpiendo finalmente en un universo sin formas, en el informe akasha (éter). Y así la vida erótica (una más entre otras: la estética, la artística, la ascética, la meditativa, la contemplativa) cumple su función: la de liberar poderosas energías que propulsen a planos más elevados de consciencia. Pero ese viaje hacia lo infinito también

puede serlo hacia la sima del apego y la ignorancia y por querer hallar la libertad, el *practicante puede encontrar la cárcel* de su sed, sus deseos descontrolados, su pasión insuperable. En ese intento por reorientar todas las energías, la consorte se torna elixir para la transformación y, así mismo, mapa para continuar la ruta, instrumento de ascensión, brújula para orientarnos en la persecución de realidades suprasensibles».

Durante la cópula muchos tantriks evitan el orgasmo con eyaculación y se sirven de la retención seminal para lograr un desarrollo superior. Cuando le pregunté al respecto al profesor Pio Filippani-Ronconi (catedrático de tantra), declaró:

«No ayuda en ninguna medida al desarrollo superior si esa retención no va acompañada por una real contención del pensamiento. Es necesario realizar previamente la contención del pensamiento y entonces sí esa retención hace posible la obtención del átomo del semen y que el esperma ascienda al entrecejo. El semen tiene significado en cuanto vuelve a ser pensamiento puro, que es Shakti. Los Upanishads señalan a los yoguis como aquellos que han llevado el semen a lo alto. Ellos logran así una reinversión de toda la energía. Pero lo malo es que muchas veces se realizan estas operaciones sin sus implicaciones espirituales. Lo consiguen los chamanes sin ninguna significación espiritual. Pero esos son magos, hacedores de portentos, pero en absoluto yoguis y se anclan así en su pobre naturaleza, no salen de ella y no penetran nunca la gran natura, la gran madre. Ellos no evolucionan.»

Y sobre la Shakti me indicó:

«Nada es posible sin el dominio del pensamiento. Y el pensamiento es la Shakti. El pensamiento es referencial, el que nos ayuda a representarnos. Y si poseemos el pensamiento, poseemos ya la Shakti. Y hay que realizar la Shakti en su sede superior, más allá del pensamiento y por tanto más allá del mundo.»

Está en la naturaleza del guerrero espiritual no reprimir. Sabe que nada genuino y saludable puede surgir de la represión. Pero también está en su naturaleza, sin duda, trascender o transformar. Con respecto a la sexualidad, muchos guerreros espirituales tienen la motivación de realización, que la trascienden automáticamente, de forma espontánea y sin proponérselo. Otros guerreros temporalmente hacen uso de la relación sexual, pero acompañan siempre la sexualidad de un senti-

miento de amor y un deseo de crecimiento interior para la persona amada. Sobre la pantalla permanente e indestructible del amor, dejan que surja el sexo. Si el sexo acaba, el amor permanece. El amor no cambia de color, no se modifica. El sexo muere, pero el amor es inmortal. Incluso, como sabe el guerrero espiritual, cuando el sexo acaba aparece el amor. Ya no se está implicado en los laberintos de una biología caprichosa, y el amor adquiere su dimensión más elevada. Los guerreros más antiguos del mundo descubrieron una hermosa y sutil orquídea que crece en el corazón. Le pusieron el nombre de amor consciente y, desde entonces, han puesto todos los medios para que esa orquídea cada día esté más vital y esplendorosa. Todos los guerreros espirutales han heredado esa orquídea y todos ellos hacen lo posible para ejercitarse en el amor consciente. Sin amor consciente no hay auténtica realización y sin realización, ¿qué haría un guerrero espiritual en este mundo?

Cualesquiera sea la relación que el guerrero mantenga con los seres queridos, siempre será a la luz de la consciencia. La consciencia meditativa, equilibrada y cuidadosa, formará parte de toda relación. En su condición de guerrero debe estar que toda relación sea fructífera. Si una relación se enrancia y resulta negativa, el guerrero tratará de sanearla, pero de no ser posible, zanjará esa relación aunque siempre quede en abierta disponibilidad. El guerrero no se presta a relaciones mórbidas y regresivas. No sólo la emoción, sino que también la inteligencia, debe intervenir en toda relación.

Si el guerrero espiritual adopta una compañera, siempre mantendrá con ella los principios del verdadero amor consciente, aunque esta relación implique el intercambio físico e incluso aplicará la actitud meditativa a la relación amorosa, porque la meditación a través de la sexualidad abre la mente y acopia energías de crecimiento de la consciencia. Desde luego el guerrero no mantendrá una relación sólo en base a la bioquímica de la pasión biológica y tampoco un amor puramente emocional que no es el resultado de una inteligencia clara. Si el guerrero mantiene una relación, es para que la comunicación con la mujer sea en todos los cuerpos, y no sólo en el cuerpo físico. El guerrero se niega a ser un títere de los códigos biológicos, esos códigos que originan ansiedad, deseo descontrolado, saciedad, y a la larga tedio y desencanto. Si una relación está basada exclusivamente en afinidades

bioquímicas o en una ciega emocionalidad, dará lugar a toda suerte de zozobras, celos, afán de posesividad, manipulaciones, tendencias de dominio, falta de verdadera aceptación de la otra persona, imposiciones, y exigencias de todo orden. No, el guerrero espiritual no libra esa batalla. El guerrero debe ejercitarse en el amor consciente, mediante el cual se ocupa mucho más de considerar a la otra persona que de ser considerado, y trata siempre que le sea posible de ayudar al desarrollo armónico y crecimiento interior de la persona amada, poniendo las condiciones para que dicha persona pueda enriquecerse interiormente y progresar en el camino de la búsqueda. Mediante el amor consciente, el guerrero trata de crear, no de procrear. Crear una relación vital, beneficiosa para ambas personas, que sea espaciosa y fresca y no caiga en la enfermiza claustrofobia de muchas parejas ni en el desinterés e indolencia de otras muchas. El guerrero se esfuerza conscientemente por facilitar la evolución de su compañera, aunque eso representase perderla. El guerrero sabe que en todo encuentro está la simiente ya de la separación y se ejercita tanto en tomar como soltar, según lo requieran las circunstancias. Recrea su amor consciente sobre la pantalla permanente de la amistad y aunque en un momento dado se rompa la magia de lo biológico, nunca se podrá perder la magia de la amistad y la cooperación. Podrán dejar de ser amantes, pero jamás compañeros de búsqueda y amigos vitales. Cuando la relación se ha revitalizado con el amor consciente y se ha mantenido una actitud meditativa, aunque acabe la sexualidad, no acabará el amor y aunque se supere la relación amoroso-erótica, siempre se mantendrán firmes los vínculos de amistad en la Búsqueda. Incluso cuando la sexualidad cesa, el amor surge con más vigor. Aunque el guerrero espiritual y su compañera (la guerrera espiritual) decidan poner término a su relación amorosa, nunca pondrán fin a su relación humana, porque ellos no sólo se han amado, sino que se han *almado*; es decir, se han amado con el alma.

Apéndice: Por el yoga, hacia el hombre despierto

EL PROPÓSITO Y OBJETIVO DEL GUERRERO espiritual es el despertar definitivo. En la tradición india del guerrero espiritual, éste se ha servido como método del yoga. Es un guerrero espiritual aquel que busca el acceso hacia su inteligencia primordial y un héroe aquel que se conquista y la conquista.

El establecimiento en el desapasionamiento es sabiduría. Pero a nuestro alrededor todo tiende a lo contrario; la educación que hemos recibido ha fomentado nuestra pasión y existe una inclinación poderosa hacia la misma en nuestra naturaleza instintiva. Toda la sociedad se basa en el apasionamiento y el cultivo incesante del apego y, no obstante, el apasionamiento que induce al aferramiento constriñe la visión mental del individuo, le hace egoísta y emocionalmente estrecho, le causa conflicto y dolor. Hay otro tipo de pasión, la pasión de la intensidad sin aferramiento, cuando la mente se libera de los condicionamientos y rescata toda su energía de creatividad. El apasionamiento común roba la independencia y la libertad interna, empobrece las funciones del intelecto, limita las posibilidades de todo el ser. No se nos pide en absoluto que dejemos de utilizar aquello que está a nuestro alcance, sino que evitemos la esclavitud y las dependencias mórbidas, que nos sirvamos de las cosas sin que ellas se sirvan de nosotros.

El guerrero espiritual utiliza la energía de su apasionamiento y la pone al servicio de la búsqueda. Supera el apasionamiento ordinario y para ello lo observa en sí mismo y comprende sus mecanismos más secretos. Tenemos que tomar consciencia de cómo se manifiesta, cómo

nos condiciona, cómo alimenta nuestro miedo y nuestras dependencias. El apasionamiento es dejarse tomar, arrebatar. Es identificación y origina todo tipo de contaminaciones mentales. Sólo mediante el cultivo de la ecuanimidad, podemos neutralizar la fascinación encadenante del apego. Con mente atenta y ecuánime podremos dirigir nuestros deseos, controlarlos y sacarles su energía para la mutación psicológica. Se requiere la actitud adecuada, el adiestramiento en la serenidad y la ecuanimidad y la puesta en marcha de la voluntad. La potencia del deseo es de gran utilidad cuando se controla y se reorienta. El guerrero espiritual estudia el modo de canalizar esa energía. Se requiere un estado de viva consciencia, para poder operar sobre los apegos que son causa de identificación y que nos apartan de nuestro eje interior. El guerrero espiritual pone esa energía al servicio de la transformación interior. Esa energía que a unos encadena, a otros puede liberar. La energía no es el problema, sino hacia dónde se dirige esa energía. El guerrero espiritual se adiestra en la desidentificación y el desapasionamiento, sin que eso le haga perder intensidad y máximo interés por todo. Imprime a todo un sentido mistérico y jamás hay lugar en su corazón para el tedio o el desaliento. Amplía su comprensión y en base a esa comprensión logra modificar su consciencia. Mediante el desarrollo de la capacidad de desidentificación, se renuevan todas las energías internas. Un guerrero espiritual necesita de todas sus reservas energéticas para conseguir la conquista sobre sí mismo.

En tanto no nos realizamos, vivimos en un estado de desintegración interior, y no en el estado de iluminación al que todos tenemos derecho. La aprehensión de ese estado de iluminación debe estar basada, en buena parte, en el discernimiento, que es como una especie de olfato singular o sexto sentido. Sin duda puede convertirse en un sentido superior para facilitar la visión que nos conduzca a la iluminación. Y para que reporte datos reales y no falsos, hay que desarrollarlo, hacerle ganar agudeza. Un discernimiento más penetrante dispersa las tinieblas que ocultan nuestra visión. La iniciación representa como un reforzamiento de la energía del individuo y un perfeccionamiento de su discernimiento, lo que permite al iniciado contemplar la situación como tal, que sus elementos de búsqueda dispersos adquieran a través del acto iniciatorio un esquema coherente, para que, a partir de dicho esquema y mediante la colaboración del discernimiento, el individuo pueda hacer efectivas las potencialidades que le vayan abriendo una vía de acceso hacia sí mismo. La iniciación puede tener una considerable importancia en la evolución del individuo, siempre y cuando sea capaz de movilizar sus fuerzas internas. Revertería todos sus efectos si viene impartida por un jivanmukta y si el discípulo siente una verdadera aspiración de autorrealización.

Por poco que conozcamos al hombre, nos daremos cuenta de que reside en él un deseo continuo, más o menos mitigado, de romper sus limitaciones. Unas veces, las limitaciones que desea superar son las físicas, otras las emocionales y otras las espirituales. El límite de sus posibilidades origina conflicto. La liberación espiritual quiebra esas limitaciones. Pero el ser humano necesita un proceso de clarificación interior, de comprensión, de ampliación de su conocimiento. Necesita superar barreras. Con frecuencia el sentimiento de facilidad común a algunas sociedades actuales es negativo, porque se elude así todo sobreesfuerzo. Se ha generalizado un sentimiento de reparabilidad y tienden a esconderse las crudas realidades de la existencia. Se simula una seguridad ficticia y se alienta al desaliento. Se han perdido, o nunca se han encontrado a nivel colectivo, las directrices importantes para la resolución de los problemas internos y no sólo de los externos. Y sin embargo estas directrices siempre han estado ahí cultivadas por los maestros del espíritu y perpetuadas por ellos, no así por las iglesias constituidas o los grupos espirituales o las sectas dogmáticas. Los ideales comunes de la sociedad suelen ser cuando menos un desastre y sus objetivos no son precisamente laudables. El guerrero espiritual tendrá que aprender a estar y no estar en sociedad, es decir a poder mantenerse en el espacio interior inafectado aunque esté inmerso de pleno en la sociedad. Para no pagar el diezmo superrelevado que a veces exige la sociedad, que roba toda plenitud interior a cambio de ciertas facilidades externas, hubo hombres que abrazaron la anacoresis en Egipto y Siria, del mismo modo que muchos yoguis cortaron sus lazos sociales y se retiraron a la soledad de los bosques o montañas. Se negaron a pagar un tributo de perversidad a una sociedad perversa.

Un día el yoga era de los que renunciaban; hoy es de los que, aunque puedan hacer algún retiro circunstancial y siempre útil, mantienen el roce con una sociedad tensa y se curten en ese roce y tratan de

ser como el loto que sobresale con su blancura sobre las aguas nauseabundas y pantanosas.

Hay en todos nosotros un esquema implícito que estimula y guía hacia la transformación. Son muchos los que lo desconocen, los que no quieren escuchar la voz de su real naturaleza interior. No hay gurú como el que mora en nuestro interior. Los gurús exteriores son guías, indicadores del camino que uno mismo tiene que recorrer. Nadie puede avanzar si no encuentra el aleccionamiento del guía interior, que es el único que debe ser reverenciado. Dejar la propia autorrealización en manos de otros es un error; adorar a cualquier hombre, aunque diga ser un gurú, es un error y una limitación; desconfiar de nosotros para confiar solamente en un instructor, es una debilidad.

El yoga es método para la transformación interior. La práctica tiende a crear una combustión interior que queme toda la carga interior negativa del individuo y le conduzca a su original estado de pureza, a ese reencuentro con lo que reside de auténtico en uno mismo y que es tan diferente del lado adquirido que eclipsa la naturaleza real.

Para un buscador que vive en sociedad, la mayor dificultad estriba en mantener los frutos de la práctica en la vida cotidiana, porque la mayor parte de las actividades externas tienden a aletargarle y muchas de ellas incluso a degradarle. Y, sin embargo, el guerrero y su método se ponen verdaderamente a prueba en el contacto diario con la existencia cotidiana, aprendiendo a servirse de las contrariedades y las circunstancias adversas para el desarrollo interior. Es obvio reconocer que muchas veces las condiciones externas distan mucho de ser las más idóneas, lo que obligará al buscador a efectuar un esfuerzo mucho más sobresaliente. Por todo ello es tan importante la actitud interior. Esa actitud yóguica que el guerrero se impone es la claridad mental, visión pura, disciplina, voluntad consciente y ecuanimidad. Si los frutos de la práctica no persisten en la vida cotidiana, es que el entrenamiento es insuficiente.

No hay posibilidad de un ascenso rápido hacia la sabiduría, que exige paciencia y, sobre todo, autocontrol. Siempre hay vestigios, puntos de referencia, testimonios que nos ayudan en ese espinoso ascenso. Hay temperamentos especialmente dotados para perseguir esa sabiduría y dispuestos a sacrificarlo todo para obtenerla. Son los menos y merecen una sentida admiración. Para purificarnos se requiere una

extraordinaria voluntad de corrección que nos deje neutralizar todo lo que hay de negativo en nosotros. En el camino hacia la cima, siempre hay obstáculos y sólo al superarlos vamos consiguiendo la adquisición permanente de superiores estados de consciencia. Los procesos mentales suelen ser uno de estos obstáculos, creando apasionamientos incontrolados que nos identifican con los objetos que nos rodean, en lugar de absorbernos en nuestra propia naturaleza real y vivir a través de ella en cualquier circunstancia. Cuando irrumpen los pensamientos negativos con su acción parasitaria, pueden bloquear la percepción interior y se pierde de vista el propósito de la búsqueda. Pero mediante el entrenamiento mental el buscador es conducido al umbral de una verdadera atención mental y ésta siempre dictará cómo actuar más idóneamente. Hay que darle la batalla a la rutina y moldes de la mente. Así se empeña el guerrero espiritual. Si el ser humano hubiese conseguido escapar a los hábitos del pensamiento, hace siglos que se habría obtenido un considerable avance interior y hoy existiría un número mucho mayor de atletas espirituales.

La suma de esfuerzos conscientes, actitudes adecuadas, modificaciones internas reales, la práctica asidua y el giro de la mente que permita una visión más pura y veraz, permiten el avance hacia la última realidad. Tienen que ser obtenidas mutaciones en los distintos niveles de la persona. Esos cambios serán tanto más los apropiados en la medida en que haya sido purificado el discernimiento. Permanece tanto más purificado cuanto más logran trascenderse las elaboraciones mentales y el intelecto, porque entonces aprende a basarse en la intuición, dando paso al conocimiento directo o visión penetrante. Tal es el discernimiento de la persona iluminada, capaz de absorber ese conocimiento superior que ha sido revelado a lo largo de las auténticas corrientes tradicionales. Pero a medida que el ser humano se va apartando de esa fragancia de conocimiento, pierde los puntos de referencia en cuanto a la evolución de sí mismo. La excesiva preocupación por el saber técnico ha eludido el sabor interno. Se ha dado la espalda a esa sapiencia existencial y mística propia de la Enseñanza y que es la que sigue el guerrero espiritual para hallar su condición de hombre despierto. Cuando surge un desfase notable entre la búsqueda externa y la interna, cuando el ser humano se sale de su eje y se torna un ignorante de su espacio interior, cae en la alienación de lo externo, sin un

contrapeso que le permita neutralizar la fascinación de todo lo aparente.

El conocimiento superior en el que se establece el jivanmukta, y que ha escapado siempre a la filosofía académica y a la religión oficial, no se ha extinguido en absoluto, sino que, a veces, se ha hecho aún más subterráneo. Parte del mismo se ha exteriorizado; parte del mismo permanece depositado en unos pocos. El alejamiento de la propia naturaleza real interna y la despreocupación con respecto a los sólidos puntos de referencia para aprehenderla, degenera en la desintegración interior. Esa atrofia interna imposibilita la evolución consciente y revierte en la sociedad en un denso sopor y una creciente mecanicidad.

Desde el punto de vista de la evolución consciente, el ser humano padece una auténtica minoria de edad, que se refleja en todos los órdenes, incluso en su asociación con otros seres humanos y que da como resultado la violencia, el egoísmo y la competición despiadada, que representan los comunes denominadores de la socedad. El guerrero espiritual se enfrenta a la narcosis colectiva y pone las condiciones para acrecentar su consciencia y despertar. En la tradición india, el guerrero espiritual se ha servido de las técnicas yóguicas para reencontrar la sabiduría perdida. Mediante los procedimientos del Yoga, moviliza sus energías más profundas y trata de cambiar el eje de su mente. Cuando la mente gira, saltando de su surco repetitivo, obtiene puntos de vista liberadores y que funden automáticamente los autoengaños que nos mantienen aprisionados en la jaula del ego. Las técnicas del yoga (devocionales, psicofísicas, psicomentales, energéticas y otras) están así a disposición del guerrero espiritual para conducirle al estado de despierto.